

夏至健康绝学系列十八

修复人的天真本性 今生来世风调雨顺



徐文兵 梁冬◎著

# 黄帝内经

## 家用说明书

上古天真论

活用黄帝内经 痛饮心灵鸡汤

我妈妈说

现在的人需要的不多，想要的却很多  
当一个人价值观改变的时候  
还有什么病能伤害到你

特别赠送  
全彩人体标准  
经穴部位图挂图

图书在版编目 ( CIP ) 数据

黄帝内经家用说明书：上古天真论/徐文兵，梁冬著.—南京：江苏人民出版社，2009.8

( 国医健康绝学系列 )

ISBN 978-7-214-04825-7

I.黄II.①徐②梁III.内经-手册 ( 中医 ) IV.R221

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2009 ) 第

131568号

书名 黄帝内经家用说明书：上古天真论

著者 徐文兵 梁冬

责任编辑 刘沁秋

文字编辑 刘频

出版发行 江苏人民出版社 ( 南京中央路165号

邮编：210009 )

网址 <http://www.book-wind.com>

集团地址 凤凰出版传媒集团 ( 南京中央路165

号 邮编：210009 )

集团网址

凤凰出版传媒网

<http://www.ppm.cn>

经销 江苏省新华发行集团有限公司

印刷 北京瑞达方舟印务有限公司

开本 700毫米×1000毫米 1/16

印张 17

字数 202千字

彩插 1

版次 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-214-04825-7

定价 29.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

- 序言1 天真的人不累
- 序言2 看了《黄帝内经》，都想流眼泪了
- 第一章 从前，有一个叫黄帝的人
  - 谁生下来就有与天、地、鬼、神沟通的本事——“昔在黄帝，生而神灵”
  - 20岁之前人一定要学的本事——“弱而能言”
  - 天生聪明也需拜师学艺——“幼而徇齐”
  - “虚其心，实其腹”，你就没毛病——“长而敦敏”
  - 越“天真”，越成功——“成而登天”
- 第二章 为什么现在的人活得不好
  - 为什么现在人50岁不到，动作就开始迟缓了
  - 道错了，再怎么养生都是白养
  - 不与天斗地斗，你就能交好运
  - “和于术数”，你就知道何时转运
  - 绝不要“见人有所失，若己有所得”
  - 选择吉祥数字，保证身体健康
  - 伺候好元神，你就能活得愉悦长久

- 很多人活了一辈子都不知道怎么吃饭、喝水——“食饮有节”
- 不渴不喝
- 不遵守养生“纪律”，你就会走背运——“起居有常”
- 现在的人需要的不多，但是想要的却很多——绝“不妄作劳”

- 第三章 哪些生活习惯正在夺你的命

- 跟自己适合的东西最好
- 永远不要透支快乐
- 打坐是最好的节“能”方式——如何“务快其心”，不“逆于生乐”

- 第四章 大自然中有哪些东西在跟你过不去

- 不管虚的实的，凡是伤人的都要回避
- 躲避虚邪贼风的技巧
- “恬不知耻”是一种心理疗伤的方式——“恬虚无，真气从之”
- 人活一辈子追求的应该是“心无挂碍”
- 虚心方可纳物，恬才能从容
- “真气”是不可再生的资源，一定要珍惜
- 补、益相结合，才能守

住“精”——“精神内守，病安从来”

○ 失什么也别失神

● 第五章 生有喜，活有乐

○ 把每一秒过好，你这一辈子就会过得很好——“志闲而少欲”

○ 治疗当代人心灵疾病的良方——“心安而不惧”

○ 要活就得“动”，但要“动”得适度——“形劳而不倦”

○ 健康健康，一是要有力气，二是要通畅——“气从以顺”

○ 最简单有效的快乐秘诀——“各从其欲”

○ 欲是本能的需要，愿是精神上的追求——愿人人“皆得所愿”

○ 如此生活，夫复何求——“美其食、任其服、乐其俗”

○ 人跟人没有可比性——“高下不相慕，其民故曰朴”

○ 活得痛快，不要短命——“嗜欲而不能劳其目”

○ 在什么样的诱惑面前要站稳脚跟

——“淫邪不能惑其心”

- 离不开物质，不代表你要拴死在物质上——“愚智贤不肖，不惧于物，故合于道”
- 不生病的大智慧——“所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也”

● 第六章 “七”是女人一生的坎

- 天生我材必有用吗——“人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也”
- 从黄毛丫头变黑发姑娘——“女子七岁，肾气盛，齿更发长”
- 女孩14岁时必须懂的事——“二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下”
- 现在的女孩子为什么早熟
- 21岁前会养生，从小到大都迷人——“三七肾气平均，故真牙生而长极”
- 28岁是女性最具成熟风韵、最美的年龄——“四七筋骨坚，发长极，身体盛壮”
- 今天35，明天18——把肠胃伺候好

了，你就永远不会衰老

- 照顾好六腑，到70岁你也能面若桃花——“六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白”
- 成年人应该少喝牛奶
- 任脉和冲脉伤了，你就怀不上孩子——“七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”
- 为什么现在很多人早衰
- 男人和女人最应该干什么

● 第七章 “八”是男人这辈子的数

- 补肾应从八岁开始——“丈夫八岁肾气实，发长齿更”
- 男人是如何炼成的——“二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子”
- 24岁前，男性要长个儿就要补肾气——“三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极”
- 比吃任何药都灵的三种补肾方法
- 30以前人找病，30以后病找人——“四八筋骨隆盛，肌肉满壮”
- 40岁的男人绝不应该“肾气衰，发堕

齿槁”

- 为什么阳气到不了脸上——“六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白”
- 男人56岁后怎么办——“七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极”
- 节约用“水”，你的性功能才不会衰竭——为什么“八八则齿发去”

● 第八章 老有所乐的真谛

- 性能力强，寿命也长——“有其年已老而有子者何也？此其天寿过度”
- 人的身体，是“用进废退”——“气脉常通，而肾气有馀也”
- 得道的人能推迟衰老——“夫道者，能却老而全形，身年虽寿，能生子也”

● 第九章 做真人、至人有什么好处

- 做真人有什么好处——“提挈天地”
- 做阴阳的奴隶还是做阴阳的主人
- 要想精力十足，就到空气最好的地方去呼吸
- 用神就像用钢，好钢要用在刀刃上——“独立守神”

- 该放松就放松，该紧张就紧张  
——“肌肉若一”
- 做至人有什么好处——“淳德全道，和于阴阳”
- 教你存精增值的方法——“调于四时，去世离俗，积精全神”
- 为什么说“母子连心”——“游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人”

● 第十章 做圣人、贤人有什么好处

- 我们能做半个圣人就很不错了  
——“处天地之和”
- 绝不要在任何犯冲的地方待着  
——“从八风之理”
- 圣人绝不会装清高——“适嗜欲于世俗之间”
- 人无所求时，就不会产生恚嗔之心  
——“无恚嗔之心，行不欲离于世”
- 身体要大俗，灵魂要大雅——“举不欲观于俗”
- 大多数的人都是死于内心的忧患  
——“外不劳形于事，内无思想之患”

- 圣人也是人啊——“以恬愉为务”
- 现在人什么都不缺，就缺“自得”——“以自得为功”
- 圣人特别爱惜自己的身体——“形体不敝，精神不散，亦可以百数”
- 做贤人有什么好处——“法则天地，象似日月”
- 天象的变化和人间的变化是相对应的——“辨列星辰”
- 贤人没法把握阴阳——“逆从阴阳，分别四时”
- 最差我们也应该做个贤人玩玩——“将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时”

● 后记 真传一句话

## 序言1 天真的人不累

这次日全食，全中国人民很狂欢，连电视台也出来推波助澜。广州还有不怕死的群众，说为了看得真切，要直接睁着眼睛看天黑的样子。

这就是当今人类文明进步的体现：将一切可能吸引人的事情都变成眼球经济。人民需要聚众狂欢，那些在饭桌上不谈论日食的人是可耻的，空气中充满了戏谑的味道。

但是，一则新闻却令我看到了世界的另一面。《新京报》上说，日全食这天，记者在动物园看到这样一个场景：天黑了，动物园的大猩猩回笼子里倒头就睡着了。三分钟后天亮了，这位大哥自然醒来，愉快地四处找吃的。

三分钟——从睡到睡着到醒再到四处找吃的，这是让多少失眠的都市成功人士艳羡的一个过程。为什么现代人天黑了睡不着，天亮了睡不醒？伟大的电灯的发明让我们失去了什么？

《黄帝内经》是一部上古时期流传下来的古书。注重养生的人将其视为成仙的宝典，治国的人将其视为统御天下的秘籍。汉朝初年定下的治国方略——黄老之术就明确地指出要以《黄帝内经》和《老子》的哲学思想来指导国家的运营。

在这部上古奇书的第一篇《上古天真论》里面

（通常，中国的经典读物的第一篇讲的都是最重要的心法），它就送到了人们面对一切魔障病变的二字口诀——天真！

什么叫天真？我的理解是，天真是有它自己的运行规律和节奏的。比如说，早上天会亮，晚上天会黑，春天万物会萌芽，冬天地下室更暖和，日全食会如期而至，甚至连释迦摩尼、老子、孔子也都是在很接近的那几年里来到人间的，这些现象都是有规律可循的。

事情就怕拿出来直面，您难道不觉得这每天天亮天黑是一件很有力量的事？我们的爷爷的爷爷的爷爷和我们的孙子的孙子的孙子过的日子都是这么每天天亮天黑的。

所以，如果我们承认天真在一如既往地运行着，我们做人的又该如何是好呢？大自然就是一个巨大的交响乐团，每个演奏者，包括日月、星辰、山河、大地、草木、苍生，都是很天真的在那里演奏。一个人想要与之不和谐，那结果只有两个：A出局，B被和谐。

回到刚才的问题，我们失去了什么？

我们失去了天真的能力。我们该睡的时候没睡，该吃的时候没吃，该动情的时候没动，该躲着的时候没躲，于是，终于有一天，我们想睡的时候

睡不着了，想动情的时候没劲了，想躲也无处可躲了。

于是生活变得无比的累，而这一切都和我们不再天真有关。

过去几年，我有幸接触到《黄帝内经》这一部人类的伟大著作。但是，每次看到我都会心生惋惜：这么好的东西，我居然不是很懂。我想，应该找一位权威人士来把这部奇书通俗化、大众化。于是我找啊找，终于找到了一位隐藏于北京的中医大家徐文兵先生，他是一位极优秀的中医师，也是一位极优秀的文化学者。当我和他分享到为什么“神”这个字的右边是一个“申”字，疼和痛之间有什么区别，“天真”到底是怎么回事这些问题的时候，我感到了“闻道之喜”。

一篇千余字的《黄帝内经》第一篇《上古天真论》，我们足足聊了十三个小时，个中愉快不为外人道也。但有愉快（愉和快还不一样）不与人分享是不道德的，所以，我们决定把其中大部分能拿出来说的交给北京凤凰联动文化传媒公司出版，以飨大众。

我希望更多的人重新找到天真的快乐状态，否则，如果有一天，连动物园的猩猩都进化到要点灯熬夜看世界杯，那时我们会集体忘记——人本来就

是天真不累的一群家伙。

梁冬

2009年7月25日于北京

## 序言2 看了《黄帝内经》，都想流眼泪了

我从小跟母亲一块儿学中医，小时候第一件事就是替我妈抄医书，这件事对我影响特别大。通过抄书，第一，我认识了很多繁体字；第二，我也慢慢地接触了一些《黄帝内经》的思想。记得我第一次抄书，抄的是《黄帝内经》里面的“病机十九条”，这是学中医必考的，讲的是根据什么症状来判断疾病的阴阳、寒热、表里、虚实。比如说，“诸病水液，澄澈清冷，皆属于寒……”我当时认错了字，还以为抄的叫《肉经》，可能是那时候很想吃肉的缘故。

真正开始读《黄帝内经》是上大学时。北京中医学院专门开有《黄帝内经》课，但是有点遗憾，我们不是按书的原样一章一节地读。我们的课程叫《黄帝内经》选读，一些老师把《黄帝内经》的某些语句、段落摘下来，放在一本书里，给这篇起个名叫“阴阳”，然后就开始讲《黄帝内经》。比如某章说：阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。这样的话，前后没有了连贯就觉得有点儿断章取义了。

《黄帝内经》是讲道的，它不讲术，甚至都不是讲法。当时中医系培养的是医生，我觉得它跟临床看病好像没多大关系，所以，那时我就应付考

试。基本上考试完了，我就把它扔在一边了，后来慢慢地，我也就忘了。

到了毕业搞临床的时候，我更觉得它没啥用。但是，等我真正经历了人生的一些挫折、起伏、悲欢离合之后，突然某一天，我又拿起了《黄帝内经》来看，当时看得都想流眼泪。为什么？古人都给你说了，哪种症状是怎么回事、怎么应对，如果应对不好，你会得什么病。

像我们现代社会压力过大导致的狂躁抑郁症，打开《黄帝内经》一看，《灵枢》部分专门有个《癫狂篇》。人癫的时候叫抑郁，狂的时候是狂躁，古人分得很清楚。它说：“癫疾始生，先不乐，头重痛，视，举目赤，甚作极，已而烦心”，然后说对付它要怎么治、用什么药、扎什么穴或者是灸什么穴，都写得清清楚楚。我突然发现，自个儿居然这么多年都是捧着金饭碗在要饭。

有人跟我说：“你解读的《黄帝内经》跟别人不一样。”我说这是我近十年来看病、讲课的经验总结。经历了很多事情以后，自己静下心来读书的时候，我才突然感觉到《黄帝内经》原来是这样一本好书！所以，我劝大家学《黄帝内经》时不要着急，而要反复看、反复背诵、反复对照自己的生活去体会。中国人的学问是通神的学问，它不是意识

学问。

大家都听过马三立的相声《逗你玩》，结果大家都知道了，可有的人还是一遍一遍地听，为什么？为的就是享受那种能触动你内心的感觉，包括看我们的京剧或者其他传统戏剧。很多人对整个故事情节都了如指掌了，为什么他还坐在那一腔一板，一遍一遍地反复听，因为他们通的是神，调的也是神，这是另外一个层次的享受。

有的读者说《黄帝内经》有很多地方读不懂。那样的话，大家可以找能看懂的地方看，反复看。随着你阅历的增加，某天你会觉得，原来看不懂的地方突然看得懂了，而原来貌似看懂了的地方，突然又不是以前理解的那个意思了。《黄帝内经》为什么叫经？经是真人说的话。能写出《黄帝内经》这本书的人，都是达到了真人和至人这样境界的人，并且，他们已经帮我们落实到了文字。这样的经典之作值得每一个人去反复地读。

最后，稍微总结一下整个《黄帝内经》最重要的一篇——《上古天真论》。

所谓“论”，大家要记住，在古代经典的书上，只要带“论”字的都有问答。没有问答的叫“篇”，比如《黄帝内经》中的《血气形志篇》。

《上古天真论》是反映道家或者中医养生思想的一篇高屋建瓴的概括性文章，它可以分成三大段：第一段是黄帝问，为什么有些人“年半百而动作皆衰”？就这个问题，黄帝的老师岐伯就讲到了“上古之人，其知道者”，他们是怎样养生的，而当时的人又是怎样作践自己的。

黄帝关心的第二个问题是人的性功能和生殖能力的问题，这也是很实际的一个问题。岐伯又回答说，关于人的生育功能，女人是以七年为一个变化周期的，男人则是以八年为一个变化周期。如果一个人善于养肾精、养肾气，并且能够保持“肾气有余，气脉常通”的话，那他就会享受到天赋的性快感，即使到了比较老的年龄，他也还能保持生育能力。

最后一段是岐伯真正让黄帝灌顶、开窍的话，他告诉黄帝说，在已经剿灭了蚩尤、打败了神农氏、一统天下之后，他还应该有什么样的追求。这就是给他指路。路是什么？就是争取做真人、至人、圣人和贤人，这是做人的四层境界。最后，黄帝为什么“成而登天”了呢？就是因为他按岐伯指示的方法去做了，所以他达到了仙人的境界。

徐文兵

2009年7月20日于厚朴学堂

# 第一章 从前，有一个叫黄帝的人

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

# 谁生下来就有与天、地、鬼、神沟通的本事 ——“昔在黄帝，生而神灵”

“昔在黄帝，生而神灵”，黄帝一生下来就能与天、地、鬼、神沟通。我们生下来的时候，别人说我们聪不聪明，机不机灵，也有这样的成分在里面。

现在有很多人总想着怎么用现代汉语去诠释《黄帝内经》，我认为这是诠释不了的。你想学习《黄帝内经》，就该去学习古汉语，去理解古文中每一个汉字的意思。然后你才能跟古人沟通起来。你把这东西翻译成大白话来讲，就好像把中国话翻译成外国诗、把中国诗译成外国话一样，没味儿，也缺少了神韵。

“昔在黄帝”，意思是曾经有黄帝这么一个人；“生而神灵”就是说这个人生下来就跟别人不一样。比如说佛教的教主，他生下来就脚踩莲花，“天上地上，惟我独尊”。我们中国人，总是认为外来的和尚就会念经，于是对外来的宗教顶礼膜拜。他们忘了我们同样也拥有这样伟大的人和这样伟大的学问，我们同样有这样的使者在告诉你，天地是怎么一回事。其中，黄帝就是这么一个人。他生下来，上天就赋予了他与天地沟通的本领。

能与天、地、鬼、神沟通的人第六感很强

什么叫“神”呢？有这么一个故事，是关于禅宗的。故事说的是：两个小和尚看见旗幡在飘。一个小和尚说，是幡在动。另外一个小和尚说，不是幡在动，而是风在动，是风吹着幡动。然后，第三个小和尚来了，他说这是地球自转产生了风。第四个小和尚就追着问：那是什么让地球转动的呢？就这样一直往上追问。但是，到最终大家都没有争论出一个结果来。最后，小和尚的师傅来了，他说，这是心在动。这个“心”指的就是神。

所以大家要记住，在中国古代的文化当中，心和神说的是同一个意思。我们说的物质和物质的运动，推到它的原点，就是“零”。这个“零”，就是我们说的“神”，而西方人叫“GOD”，叫“造物主”。

天地万物都是从“零”、从“神”开始的。所以，古人对“神”的解释是“引申万物者”，翻译成英文就是“people who create everything”。别人都说我们中国主张无神论，让我说，中国原来就叫神州，是神眷顾的地方。我们中国人不是没娘的孩子，可现在我们中国人都把神给忘了。

“神”代表天，那“灵”代表什么呢？它指的是人。繁体字的“灵”，上边是个“雨”字，底下是个“巫”字，中间有三个“口”。

灵

巫就是指我们现在鄙视的那些巫婆、神汉。实际上，巫在古代其实是最高的智慧分子。大家看，“巫”的上面那一横代表天，下面那一横代表地，中间是指沟通天地的“人”。左边那个“人”代表活人，右边那个“人”代表死人。所以说，巫是沟通天、地、鬼、神的灵媒和媒介。

能够跟天、地、鬼、神沟通的人，他绝不是一个人为意识很强的人，而应该是一个很感性、“第六感”很强的人。有人认为巫指的是男人，原因为中间有这一“竖”，其实不然，真正的巫都是女的。后来慢慢的，男人也开始有了这个本事。男巫叫“覡”，左边一个“巫”字，右边一个见习的“见”字，意思就是说男巫都是跟女人学出来的。

巫是有这种特殊本领的人：当一个巫通过三个“口”，念咒语祈求下雨，而雨真正落下来的时候，我们说：“哎呦，真灵，灵验。”这个状态就叫“灵”。

“生而神灵”就是说黄帝一生下来，虽然是个男的，但他天生就具备一种与天、地、鬼、神沟通的本领。一般我们生下来的时候，别人就会说这个孩子聪不聪明，机不机灵，也有这样的成分在。但

黄帝的聪明是大聪明，不是小聪明。这就是我们讲的“是慧而不是智”。

为什么“急中能生智”“静极能生慧”

看到这，也许有人就会问：智和慧这两者难道还有什么区别不成？其实，智和智慧是有很大的区别的，只是现在的人都不讲这个区别了。不过，我只要说两个成语大家就能知道它们之间的不同了。一个是“急中生智”，另外一个“静极生慧”。一个是在着急上火的时候迸发出的灵感，一个是在极度安静，无欲无求的状态下达到的一种人生境界。两者完全不一样。

再深入一点来说，智不带“心”，它不动心，也不动神。智也就是“知日”，意思就是说它研究的是看得见、摸得着的东西。就像一个明晃晃的太阳挂在那儿，大家都在讨论它，除非你是瞎子，只要是长了眼的人都能看见。所以，肉眼凡胎的人都可以讨论的学问叫智。

而那个“慧”，首先它带心，只要带心的东西它都通“神”。而且，它上面是两个丰富的“丰”字。两个“丰”字说明它有极其丰富、不可想象、没有穷尽的内容。“慧”中间带的这个字就像回归的“归”字的右半边儿，象征着一种“拐弯”的哲学。就像我们讲的乐极生悲，它到时候会

拐弯儿的。它不像“智”，研究的是简单的一加一等于二，二加二等于四，它越研究越是无穷无尽。而且，研究到“慧”的时候，多了不好，太强势了也不好，守拙倒是挺好。你要是从“智”那个角度来看就觉得这人是个傻冒，若是按“慧”来讲，他就是高人。这就是智和智慧的区别。

## 20岁之前人一定要学的本事——“弱而能言”

“弱而能言”就是说黄帝在20岁之前就能出口成章，说出一些经典的话来。

黄帝刚出生的时候就生而神灵，不仅如此，他还“弱而能言”。这“言”不是胡说八道，也不是小孩子咿呀学语。就像古人起名字，它不是参照《道德经》，就是根据《四书》《五经》来取。

比如说楚图南，图南就是出自《庄子·逍遥游》第一篇：“北冥有鱼，其名为鲲。”这只鲲后来变成了一只大鹏，往南飞，就叫“图南”。再比如说马三立。这个马三立指的就是“立功”“立德”“立言”。儒家把“立言”当成人生的一大任务来做。所以，这个“言”不是指随便的说话聊天，而是指能够出口成章，讲出一些非常经典的话。古代很多书都是通过口传心授传下来的。这种口传心授传下来的东西，就是现在落实在《黄帝内经》里面的那些经典之文。

在古代，男子20岁称之为“弱冠”。黄帝在20岁之前就能出口成章，说出一些很经典的话，这种本事叫“弱而能言”。

## 天生聪明也需拜师学艺——“幼而徇齐”

“生而神灵”说明你天生聪明，但是，如果你能“幼而徇齐”，得到名师的指点提拔，你就能上更高的台阶。

“弱而能言”后面一句是“幼而徇齐”。有句话叫循规蹈矩，还有一句话叫见贤思齐。这两句话的意思跟“幼而徇齐”差不多。也就是说你光“生而神灵”还不够，你还需拜师学艺。当然，你本身这个胚子也要好，否则就是“磨砖成镜”。

你生而神灵，可能说明你有点小聪明，或者是有点特殊本领。但是，如果你得到了名师、名家的指点，你就能上很高的台阶。所以，“幼而徇齐”的意思就是说黄帝自幼得到了很多名师的灌顶、提拔、言传身教、耳提面命，这是他求学的一个过程。所以，《黄帝内经》始终贯穿着黄帝问、岐伯曰这种形式。岐伯就是天师，天子的老师。

黄帝的年代距离我们大概有4,500年左右，而“上古”其实就是我们现在说的三皇五帝的开始，伏羲、女娲的那个时候。所以，按南怀瑾先生的说法：中国的文化从盘古开天辟地开始，那是很深远的。那个时候的生活状态正是道家理想中的生活状态，是最自然纯朴的状态。在那种状态下，人没有虎豹的爪牙之利，没有兔子和鹿的奔跑速度，

他还能在地球上生存，靠的是什么？凭什么他就成了万物之灵？在人类发明武器、弹药、弓箭之前，他也还是个人，他靠什么生存？靠的就是“生而神灵”，一种与天地沟通的本领，一种对未来灾害的预知，这就是通神。

人得天地之全气，所以通神、通灵。动物、草木得偏气，它们是部分通灵。所以，为什么在母系社会，人们是靠体力去干活、去狩猎、去耕种，却要女性来领导氏族和部落。之所以选一个女人当头，就因为她是一个能与天地沟通的人，她能预测未来。比如说要地震了，女巫就说，咱们走吧，离开这儿。她有这种能力。而其它动物没有这个能力，然后就“啐”的被埋进去了。所以，黄帝虽然“生而神灵”了，但他还是怀着无比诚敬的心情去请教老师岐伯。

据我的考证，岐伯是现在的巫山人，是西陵峡一带某个部落的一个大巫师。而黄帝后来娶了嫫祖。嫫祖是四川人，养蚕的鼻祖。

他们这些部落通婚合并以后，黄帝就把西岭氏部落的天师请到中原做了他的老师。到现在，巫峡还保留有古代的观星台。为什么叫巫山、巫峡呢？因为那都是古代大巫聚集的地方。

## “虚其心，实其腹”，你就没毛病——“长而敦敏”

真正懂得养生的人是会保持“离中虚”（心很虚）“坎中满”（肾精很足）这么一个状态的。“敦敏”就是这样一种状态。

“长而敦敏”就是说黄帝是一个有大智慧的人。但是，这个词一般人都不认识。什么叫敦，什么叫敏？敦儿，我们经常说胖墩儿，门墩儿。所以，敦儿就是指下盘特别稳的人。如果你要读《黄帝内经》，你首先要去练一些道家的功夫，比如站桩、静坐等等。

道家站桩有一个基本要求，就是要“气沉丹田”，当丹田充满真气的时候，有“虚”有“实”。虚的地方在心胸，实的地方指肾部。这叫“坎中满”“离中虚”，“坎”代表肾，“离”代表心。

现代人的大毛病多数是因为“坎中虚”而引起的。通俗来说就是人为的把肾精流失掉了，搞得心火蒸腾得特别厉害，虚火特别旺。所以，真正懂得养生的人是会保持“离中虚”（心很虚）“坎中满”（肾精很足）这么一个状态的。“敦敏”说的就是心肾的状态。敦就是肾精很足的意思。当一个人心很虚的时候，他的感觉就非常的敏锐。在这种

状态下，人就容易出慧，这就是“敏”。

所以，“长而敦敏”说的就是“虚其心，实其腹”。现代人还有一个毛病就是“虚其腹”。我们常常看到有些人满脸暗疮，其实这不是因为上火而导致的。用中医的话来说，是虚火上扬。火都在上面，下面已经没有了。所以，好的中医治疗暗疮都不用寒凉的药，而是用热药，这就是中医的大智慧。

中医讲的“虚心”，就是讲“心”不被蒙蔽。有一种病态叫“痰迷心窍”。脑梗塞、脑萎缩、心肌梗塞，这都是“心不虚”的表现，包括抑郁症。它的产生不仅仅是因为瘀血，还因为寒心。“心”属“火”，它被冻住了，除了身体的温度不够、气血不足，还有邪气进来了。所以，这些人就要自残、自杀。

古人说的虚心，不仅仅是要我们平时保持低调或者装得低调，其实它还有很重要的生理基础。我始终认为，成佛也好，悟道也好，性高潮也好，都是有其生理基础的。经络不通、生理基础不具备的话，人就达不到那个理想的状态，那个状态就出不来。

## 越“天真”，越成功——“成而登天”

每个人对成功的理解都不一样。道家的成功叫返璞归真。他们把那些克伐自己，雕琢自己的东西都看成是一种极其凶残的东西，而把保存自己的纯真天性当成追求的目标。

而现代人眼中的成功境界要低很多，充其量就是有点钱而已。也就是说，在现代，你只要有点合法的钱就算是成功人士了。

最后一句“成而登天”讲的是黄帝在统一天下以后，自己到山上去修行，然后天上下来了一条龙把他带到天宫去了。还有一帮跟着他修炼的人，攀龙附凤的，扯着个龙尾巴、龙鳞角也跟着走了。这说的是道家修行的一个境界，就是说人修行到一定程度可以出神入化，魂魄离体。

对于这一点，《黄帝内经》也讲了，它说道家修炼有四个境界，叫真、至、圣、贤。我们经常说的圣人，境界好像高得不得了，他在道家其实也就排第三，算不上什么。真正修炼到道家最高境界的叫“真人”。这种人“提挈天地，把握阴阳”。孔子是圣人，他的弟子叫七十二贤人。所以，儒家的鼻祖孔子在道家的观念里，他只是个圣人，是生活在世俗中一个境界比较高的人。真正的道家有孙思邈，还有丘处机。

北京有一个白云观就是在丘处机那会儿建起来的。很多人对丘处机的理解都是通过《射雕英雄传》。实际上，中国古代的真人是一个非常高的境界。黄帝修到的境界叫“成而登天”，“登天”就到了真人这个境界。

从短短的24个字当中，大家就可以看到一个人事业成功人士的一辈子。说到成功，古人认识的和我们现代人理解的有很大出入。以前古人所理解的成功指的是你真正明白了世间的真理。而现代人眼中的成功境界要低很多，充其量就是有点钱而已。也就是说，在现代，你只要有点合法的钱就算是成功人士了。

每个人对成功的理解都不一样。道家的成功叫返璞归真。他们把那些克伐自己、雕琢自己的东西都看成是一种极其凶残的东西，而把保存自己的纯真天性当成追求的目标。

你看孔子带的学生，他看见一个老头儿在那儿提着一桶水浇地。然后他就说，你怎么不弄个水车呢？又省劲儿，效果又好。结果人家说，你是孔子的学生吧？你动了机巧之心，耍小聪明，你失去了纯朴天然的本性。道家是反对这种奇淫技巧的，凡是花哨、人为的东西，道家都反对。

我们小时候学《荀子·劝学篇》，荀子是孔子的

孙子的学生，他倡导的是儒家的思想。他说“假舟楫者，非能水也，而绝江河”。意思是说能划船的人，如果你善于利用船，学会了这个技巧，那你即使不会游泳也可以航行很远。这是儒家的思想。

但是道家就说，你要是老想利用这种技巧的、物质的东西，而不去发挥你的本性的话，你表面上得到了成功，其实你是个大失败者。

比如说黄光裕。他本来自己卖电器卖得挺好的，现在的核心问题是他太过地使用了他在财务技巧方面的天赋。他理财的技巧太过高深，这很多人都不了解。其实后来的国美已经不是一个卖电器的公司了。国美卖的电饭锅比美的自己生产出来的还便宜。为什么？因为他能够先赊账再卖。这样的话，他能把这个赊账的钱拿去炒股票，做别的事情，这样他也能挣到钱来补贴公司账务。以至于到最后，美的自己做直销卖的电饭锅都比国美卖得贵。所以，后来国美的本质已经不是一个卖电器的公司了，它只是一个长得像卖电器的公司。它实际上是一个财务公司，因为它有一百天的赊账期。比如说这种电器的销售额有几百个亿，那就永远有几百个亿在他的帐上滚着。你试想一下，这样的公司它能创造出什么样的价值。

还有一个很重要的营销学大师叫菲利普·科特

勒，他学的是营销学广告，很多人都读过他的书。他说，大部分的商品在做营销的过程中，最重要的是把需求转换成欲求。就是说本来人家不需要一部新手机，今天你忽悠他买了一部。这其实相当于卖拐。所以，从这句话你就会发现：整个中国的传统文化和现代文明之间，有极大的一个需要互相兼容的空间。说白了，就是两者之间有非常矛盾的部分。

所以，按照道家的观点，如果你想健康养生，你就要识别是谁在煽动你的情，是谁让你欲火焚身。很多人在大病快死，或者是锒铛入狱的时候，才知道自己追求的东西是那么奇怪，那么地不切实际。但是大家都很奇怪，为什么当时会热血沸腾地追求。这是一种病态。

## 第二章 为什么现在的人活得不好

乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

## 为什么现在人50岁不到，动作就开始迟缓了

当一个人的气血不够了，为了先满足心脑、脏腑对气血的需要，人就会牺牲他的末梢，于是，腿脚就开始不灵便了，手也开始不灵巧了。

通过前面讲的24个字，我们已经知道黄帝变成真人了，但他依然保持着好问的习惯。有一天，他问他的老师岐伯：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。春秋就是是一年。所以，这句话的意思就是，我听说上古时期的人，活到一百岁了，动作还没有衰退、衰弱的迹象。

我先讲一下什么是动和作？动是动，作是作，两者不一样。动是什么意思呢？大家先看看繁体字的“动”是怎么写的。左边是个重力的“重”，右面是个发力的“力”。

动

这个“重”其实和我们的脚后跟有关。我们的脚后跟叫踵，有个成语叫“摩肩接踵”。道家还有个说法叫“踵息”，意思是说脚后跟还会呼吸。因此，所谓“动”就是指脚后跟发力。而“作”，一个单立人加一个“乍”字，意思就是人的五指乍开，它指动手。所以，我们常说的“动手动脚”其实就叫动作。动手叫作，动脚叫动。

有句老话叫“人老先老腿”。当一个人的气血

不够了，为了先满足心脑、脏腑对气血的需要，人就会牺牲他的末梢，于是，腿脚就开始不灵便了，手也开始不灵巧了。所以，很多人说身体不好的时候，比如糖尿病病人，他最开始受伤的可能是腿脚。就像蜥蜴，它遇到危险的时候会先断了尾巴。人到气血不足，需要保全自己的时候，就会牺牲自己的肢体。可是“上古之人”活到一百岁，腿、脚、手，一点儿衰弱的迹象都没有，这叫“动作不衰”。

说到这，我想到了一个问题：现在西方人热衷的健身，其实应该只能叫做“健体”。他们都是只锻炼四肢，不锻炼内脏的。看到这，又有人会产生疑问：体和身不一样吗？两者确实不一样。身是指身躯、躯干，体是指四肢。所以，“动作不衰”指的是他们的腿、脚、手都很灵便，原因就在于他们的身躯是健康的，气血是充足的，所以才会“动作不衰”。

这个问题，黄帝在三四千年前就发现了：年半百——50岁不到；动作皆衰——腿也迈不开了，手也捏不了精细的东西了。这是因为时代的变化还是因为人而导致的呢？显然，黄帝已经知道这肯定是由于人失道而导致的。

## 道错了，再怎么养生都是白养

现在的人，关注的都是一些物质、技术、条件方面的事情。没有人关心“道”，也就是那个大方向。为什么巴菲特炒股，人家就能赚到钱？因为他从来不看技术面。

“今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”对于黄帝提出的这个问题，他的老师岐伯就回答说，在古代的时候，“其知道者，法于阴阳，和于术数”。

所谓“道”，大家可以简单理解成是自然变化的规律。你顺着，或者你打算顺着这个规律走的前提是你要知“道”。自然界的规律是不以人的意志为转移的。可是，我们现在的人都是什么啊，一拍脑门儿，然后就按照自己的臆想、妄想去做事了。这种臆想、妄想往往是违背自然界的规律。所以，上古的人，尤其是那些知道天地变化规律的人，首先他知“道”；第二，他了解这个变化规律，他知道怎么做。

另外，从道家传承来讲，它强调四个字，叫“道、法、术、器”。“道”是天道。“法”是人定的，就是说你该怎么跟着“天道”去做。“法”也有善恶之分：顺应天道的“法”就是善法，相反，违背天道的“法”就是恶

法。“术”是指技术层面上的操作方法。“器”是指有形的物质或是有形的工具。有句话叫“工欲善其事，必先利其器”，指的就是这个意思。

“道、法、术、器”的层次是不一样的。大家不要以为它们很玄，举个例子，大家就会觉得一点都不玄了。比如说两个人开车去广州，一个开奥迪，一个开奥拓。谁先到广州？就像当年我们跟国民党、跟日本鬼子打仗一样，人家全副美械，我们小米加步枪，谁赢啊，这关键不在“器”上。有比“器”更重要的事情，那就是“术”。假设开奥迪的是个新手，驾驶技术刚好及格。另外一个虽然开的是奥拓，但他是个老司机，他不往沟里开。这样，奥拓可能就先到了。

但是问题又来了。如果开奥迪的那个人，驾驶技术又好，而开奥拓的人驾驶技术还很烂。谁先到呢？可能有很多人会认为肯定是开奥迪的那个人先到了。还是不一定。为什么？这就要说到第三个层次——“法”了。法就是你选取的方法。比如说，本来去广州是要走陆路的，你非要在水上走。或者是你驾驶技术虽然不错，但是你走的是国道，而我走的是高速公路，这就叫取法。谁先到，那就又不一定了。

同样的，开奥迪的，驾驶技术又好，走的又是

高速公路，但他还是不一定能先到达。这就涉及到最后一个问题了，也就是最重要、最关键的那个“道”。有个成语叫“南辕北辙”。如果你开的是奥迪，驾驶技术又好，走的还是高速公路，可你是往莫斯科那个方向开了。那最终谁会先到广州？虽然另外一个人开的是奥拓，技术也烂，走的还是羊肠小道，但他的方向是对的。

这就说明了一个现象：现在的人，关注的都是一些物质、技术、条件方面的事情。没有人关心“道”，也就是那个大方向。为什么巴菲特炒股，人家就能赚到钱？因为他从来不看技术面。中医养生为什么好？它可能技术含量不高、高新科技层次也不高，但它的方向是对的。我们现在很多人是开着奔驰往沟里走。技术越高，结果离健康那个方向却越远。

## 不与天斗地斗，你就能交好运

“法于阴阳”说起来玄，其实很简单。就是要顺应自然，不与天斗、地斗。我现在说祝你好运，是说如果你顺应天地运势的变化走，你就能交好运。你非跟它较着来，你就要倒霉、要背运。

“道”是一个很玄的东西。当人们说“道”很玄，很虚空的时候，岐伯老师就说了，你可以取法阴阳啊。阴阳的变化是看得见的。简单说来，昼夜就是阴阳。白天是阳，晚上是阴。另外，男女分阴阳，四季也有阴阳。你想“法于阴阳”，但是你又不知道如何去“法”的时候，你可以跟着老天爷明示给你的这些现象去做。比如说“日出而作，日落而息”。

但现在的人是怎样？逆于阴阳。白天睡觉，晚上工作、卡拉OK。而且，现在很多人喜欢晚上去洗桑拿。按道理说，晚上是应该收敛的时候，人的所有神经细胞，整个气血都处在一种收缩的状态。洗桑拿就会使得细胞大张，气血升腾。这都是不法于阴阳，属于不法分子。

另外还有四季养生。我们讲春生、夏长、秋收、冬藏。《黄帝内经》第二章就叫“四气调神大论”。它告诉你应该怎么顺着四季的变化去调养自己的身体。可现在，冬天本来应该是大家收敛、闭

藏的时候，好多人却去冬泳。说什么与天斗，与地斗。

有人就会说，有些搞冬泳的人活得还挺长的啊。你这是光看贼吃饭，不看贼挨打。光看贪官耀武扬威、荣华富贵，却没看到他背后遭受的一些罪。你知道有多少人因为冬泳而死掉？你又知道有多少人学冬泳之后病得很惨？这些大家都不知道，因为他们只在电视上对着镜头说，我多少年没感冒了，或者说我怎么怎么样。这些人都是被这些违反自然的习惯给害了。

不过，冬天也有常青树，就是松柏。你要搞清楚你是不是松柏你再去冬泳。你要不是那棵松柏，充其量只是棵白菜，你还是好好地披着棉袍悠着点儿。所以，“法于阴阳”说起来玄，其实很简单，就是要顺应自然，不与天斗、地斗。我现在说祝你好运，是说如果你顺应天地运势的变化走，你就能交好运。你非跟它较着来，你就要倒霉、要背运。

比如说炒股，现在这个情况明明大势在跌，有些人总想着抄底，就老觉得自己能抄到底，结果抄底的人稍有不备就被套牢了。以为3,000点总是底了吧，2,500点，到底了吧。却一直深不见底。所以，最高的境界是不炒股。你这抄与不抄，都是在做错事儿。而古代那些聪明的人，他们都能

做到“法于阴阳，和于术数”。

## “和于术数”，你就知道何时转运

都说“命运是掌握在自己手中”，这句话不假。“和于术数”就是改变你命运的方法。“术”泛指我们谋生的职业，你选对职业就能顺应天命；“数”就是指通俗意义上的数字，它也有阴阳之分。我们可以通过数字来调和阴阳，改变运程。

黄帝的老师岐伯在回答他“古人为什么能活到天年”这个问题的时候，说我们除了要“法于阴阳”外，还要做到“和于术数”。

基本上说，“和于术数”是一种预测未来的本事。也就是指人们通过打卦、计算，去找一些适合或不适合自己做的事情。比如说中医把数字分为阴阳。奇数为阳，偶数为阴。

“人，术不可不慎”

在这里，我要特别提一下“术数”这个概念。前面那个“术”是技术的术，后面这个“数”是算数的数。这两个“术数”是不一样的。第一个术是简体字，它的繁体字写法是左边一个双人旁，中间一个“术”字，右边一个行走的“行”的另外一边。

术

它泛指我们谋生的技术，或者谋生的职业。孟

子说：人，术不可不慎。就是说人在选择职业的时候，一定要谨慎。为什么呢？因为职业对人的身心健康的影响是特别大的。“女怕嫁错郎，男怕入错行”说的就是这事儿。中国古人选择一种职业，他不光为了糊口，还要有益于身心的健康。如果你选择的职业整天就是在伤害你的身心，那这个“术”他宁可不做。

这话让我很有感触。其实很多人在工作的时候，充满了焦虑，有些人甚至充满了仇恨、恐惧、愤怒。多数不好的情绪都是由这个工作而引起的。做了一辈子工作，最后可能是惹来了一身的伤痛，或者是半途而废了。

当然，孟子说“矢人惟恐不伤人，函人惟恐伤人”也是有其道理的。就是说做弓箭的那个人，他整天想的是怎样才能把箭头磨得特别尖。他生怕这个箭做得不好，不能把人杀死，所以，他整天想的都是害人。可是那个做盾牌盔甲的人，他整天就想着怎么把这个盔甲做得特别厚，然后把人保护得特别好，就是这种职业造就了他一副慈悲、关爱之心。所以，你选择这两种职业，最后的结果完全不一样。人性都是不一样的。

因此，孟子才会说“术不可不慎”。选择工作的时候，你一定要选择那些让你发自内心去关爱自

己，关爱他人的工作，而不是去做那些弓箭啊，或者是怎么把人弄死的工作。

后来孟子又说到“巫匠亦然”。“巫”指医生。医生生怕自己的技术不好，不能把人抢救过来。可那个“匠”，也就是做棺材的，他整天就盼着死人，多死几个人就多卖几副棺材。所以大家看，一个发的是慈悲心，一个发的是恶毒之心。这种术对人的身心影响太大了。

古代为什么把人的职业分成上九流、中九流、下九流，他们的职业等级划分也不像我们现在这样，看谁挣得多谁就红。他分的是谁做的职业对人心，谁说的话和他做的事儿是不违心的，这个职业的等级就最高。和于术数，也就是说你一定要根据自己的本性去选择职业。否则，你会活得很惨。

跟自己内心相矛盾、抵触的职业就是最下贱的职业

对于职业，古人是这样认为的：你如果选择一些跟自己内心相矛盾、相抵触的职业的话，这些就是最下贱的职业。所以，他们是建议大家不要这样去选择的。古代把优伶、娼妓这些职业视为最低等的职业，而且不以他们的收入来衡量。但是我要强调一下，这个是在中国古代。而且我没有存在任何

的偏见。另外，这也说明一个问题，就是说，现在演艺界的这些明星、演员们，他们也应该注意自己的心理保健这个问题。

我看到过很多这种可歌可泣的事迹：一个演员，他父亲去世了，但是他今天晚上还有演出，所以他就回家给父亲磕了个头，然后强作欢颜地给大家做表演。从职业道德方面来讲，这非常好，这人也值得尊敬。但作为一个医生，我说这个人受到了很大的伤害。他的内心很痛苦，但是他还要装出一副很高兴的样子。这对他本身来说是一个很大的伤害。慢慢地，时间长了就会落下病来。例如，我们看到很多喜剧演员，他们给大家带来了很多的欢乐，他本人却是一个严重的抑郁症患者。这样的例子古今中外都有。你看外国的憨豆先生，咱们香港的周星驰，还有跳楼自杀的那个张国荣，他们都是给大家带来了许多欢乐和笑声的明星，但他们自己最后却患上了严重的心理疾病。

作为一个演员，如果他自己不知道会面临这种冲突和矛盾的话，那他是不幸的。但如果他知道了，还坚持演戏，结果入戏以后很长时间都出不来，陷入一种近乎魔怔、疯癫的状态的话，那我们一定要给予他们支持和鼓励，帮他们走出来。

比如说那个“林黛玉”——陈晓旭的例子是特

别典型的。我估计她后来一辈子都没有走出来过。她这一辈子就毁在这个事情上了。但是有些人认为她追求的是一种成功，认为她成功了，所以死了也无所谓。但是道家认为，生命是最宝贵的，是不可替代的，没有什么比生命更重要了。如果你觉得我演了个林黛玉，我就得把林黛玉的那种状态给传神地表达出来，然后不惜牺牲自己的生命，那是你价值观的问题。

古代很多人，由于他们“和于术数”，选择了自己喜欢的工作，而且不压抑自己的情绪，所以他们活得比较长久。“术”指的是自己的职业选择，不做自己拧巴自己的事儿。我适合做这个事，就顺便去做了。不像现在有些人为了供房子，有些时候被迫选择了一个自己不是很喜欢的工作，这样就扭曲了自己的身心。

生活中有很多的无奈，但无论怎样，我们都应该选择一份至少适合自己、能给自己带来快乐的工作，这样才有益于我们的身心。

## 绝不要“见人有所失，若己有所得”

要想做到“和于术数”，除了要选择有益身心的工作外，我们还要选择身心统一的工作。所谓言不由衷，如果连发自内心的不高兴都说不出来，或者是连发自内心的高兴也表达不出来的话，那这种工作对你会是一种伤害。

什么工作是你内心觉得很喜欢但又说不出的呢？就是说你心里本来是高兴的，但是你要装出不高兴的样子。比如说我看见有个人摔倒了，特想笑，但是我觉得不能笑，不然就会显得不礼貌或者不道德。

那到底是该笑还是不该笑呢？从本性来讲你应该笑。当你“见人有所失，若己有所得”，或者是见人有所不幸，自己觉得很快乐的时候，说明你正处于一种阴性负面的状态，你有一种阴寒、仇恨的情绪需要流露和表达。如果给你一个表达的机会，你把它流露出来也就没事了。也就是说，当你的情绪不正常时，你应该表达出来，而不应该压抑它。

比如说齐达内，被人骂了那么多恶毒的话，甚至他的姐姐、妈妈都因此被人泼了脏水。换做是你，你会怎么做？齐达内是选择了一头把对方给撞倒，然后拿一红牌下去了。从身心方面来说，齐达内没有受到任何损害，他以牙还牙报仇了，他不憋

屈。但是从意识层面来说，他受到了惩罚，挨了红牌，法国队也把冠军给丢了。

但是话又说回来，如果他憋着这口气踢完球，可能他最后获得了世界杯冠军，也跟大家一块儿在那儿欢呼，但是他心里还是觉得难受，因为他挨骂的那口气还没发泄出来。如何选择，这得看你自己，当然，这也要看时间和场合。

## 选择吉祥数字，保证身体健康

中医把数字分为阴阳。奇数是阳，偶数为阴。这样的话，你在选择日子、时辰、吉祥数字的时候，都可以通过数字来调和阴阳。你若阳气特别旺，就选个阴数；你若阳气不足，就选个阳数。这就叫“和于术数”。

“和于术数”的“术”是指职业的选择，那第二个“数”是指什么呢？“法于阴阳，和于术数”。“阴阳”在前面已经讲了，是看得见的。四季的变化是阴阳，昼夜的变化也是阴阳，你顺着它去调整自己的作息，“日出而作，日落而息”，春生夏长，秋收冬藏，这都是顺应阴阳的体现。但有些阴阳是看不见、摸不着，或者是你没法想象的。古人就告诉你了，数字里面也有阴阳，你也得去顺应它。

奇数为阳、偶数为阴

中医把数字分为阴阳。1、3、5、7、9，奇数是阳，2、4、6、8、0，偶数为阴。这样的话，你在选择日子、时辰、吉祥数字的时候，都可以通过数字来调和阴阳。你若阳气特别旺，就选个阴数；你若阳气不足，就选个阳数。这就叫“和于术数”。

比如说我最近觉得阳气不足了，哥们儿我选了

一个13913913913的手机号码，这样就可以增阳。现在很多人都喜欢8，广东人说是“发”，所以，很多人做什么事情都说8。我告诉你，8是个很阴的数，一般人是镇不住的。你看繁体字的“捌”是怎么写的？一个提手边加一个“别”字。是分手，拜拜的意思。

捌

所以，“8”是个分手数。不少占了很多8的人，最后结局都是妻离子散，就是因为他们选的数不对。所以2008年是一个大家要坚强面对的一年。包括那个9，它是阳气极旺的一个数，在古代只有皇帝能用，一般人是不会去用它的。

说了这么多，“和于术数”到底是什么意思呢？它是指你通过计算把万物归成阴阳之后，你再去调和它。如果你的气势镇不住，有些数字你就要慎选。所以我建议普通人选择3、4、5都挺好。那种极阴或是极阳的数都不要选。如果你是一个雄才大略，能做大事的人那你就去选吧。

我觉得3、4、5适合普通百姓，可是有很多人就讨厌“4”这个数。其实有时候它还是挺不错的。“4”是一个什么样的数字呢？比如说四平八稳，这时，“4”就是一个坚定的防御数，比较稳。

不过，这些只是古人的观点。依我来看，古人太自大了，以为只要按自己的意志去努力做，事就能成。其实决定一件事情能否成功的因素有很多，看不见、摸不着的因素也有。不过，与其去胡乱揣测，我们还不如“宁可信其有，不可信其无”。

如何选择阴或阳的数字来调和自己

可能有人就会问：如果说我是个阳人，我的阳气比较足，那我是应该选择阳的数字来顺应自己，还是应该选择阴的数字来调和自己呢？

那要分你是干什么。如果是天亮了，你要出去工作、去拼搏奋斗，那你就应该选择阳的数字，火上浇点油。但如果是到了晚上，该休息、该闭藏的时候，或者是外面环境不好，“风刀霜剑严相逼”的时候，你就应该准备收敛一下，这时候就要选择阴的数字。

## 伺候好元神，你就能活得愉悦长久

人的躯体只不过是我们的元神寄居的一个小小的旅馆。如果这辈子你把这个神伺候好、保护好了、让他高兴了，那这个神在你的旅馆就会多住几天；如果你伺候得不好，他就要离你而去，你就会活得很痛苦。

《黄帝内经》说，只要做到“**食饮有节，起居有常，不妄作劳**”，人就能够“**形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去**”。有的人对此表示怀疑：为什么在四五千年前，《黄帝内经》问世的那个时候，人都活不到天赋的正常寿命的一半，50岁左右就死了，当时人的平均寿命连30岁都不到。那为什么在比它更早的时候，人反而能活得长久？难道真的有这么一个人们“**度百岁乃去**”的年代存在吗？

有，别说过去了，现在也有，只不过不是所有人都能做到罢了。除了长寿，大家还要追求健康。健康和长寿不是一回事。不健康的人，不见得不长寿。很多药罐子病病歪歪的活得比别人还长久呢。而很多看起来健康的，又有能力、又有精力的人，最后却“**啪**”的死掉了。所以，我觉得在生命的质和量之间应该有一个平衡。

形与神不俱，就是行尸走肉

我经常说“**形与神俱**”，这句话是什么意思

呢？比方说你在看一个作品，或者是一幅画的时候，你会说这幅画形似什么，那幅画神似什么，或者说这个演员他演得活灵活现的。所以，我们中国人判断一个人生与死的标准和西医不同。

西医原来判断一个人的生死是看心跳。如果这个人心率没了、呼吸没了，就叫死了。后来，他们发现有些人死了以后又活了，尽管没呼吸、没心跳了，但是这个人的脑子还没有死。所以，现在西医判定一个人完全死了，就说是脑死亡。

可是，中医判断人死亡的标准是什么呢？这个人没神了，他就死了。什么意思呢？就是说这个人可能还能吃、能喝、能干活，但是他已经“死”了，因为他的元神已经离开他的身体了，中医管这种状态叫“行尸走肉”。所以，我认为人的躯体只不过是我们的元神寄居的一个小的旅馆。如果这一辈子，你把这个神伺候好了，保护好了，你让他高兴了，让他愉悦了，那这个神在你的旅馆就会多住几天；如果你伺候得不好，他就要离你而去，而你就会活得很痛苦，有的人甚至还会自杀、自残。原因就是这神不想在这儿待了，他走了。

上古之人活一辈子就实现了“形与神俱”。他们的躯壳跟他们的元神相处得非常融洽，而且，他们到死也不会出现像现在人这样痛苦得非要寻求安

乐死来解脱的情况。人家都能得善终，所以叫“预知时日，无疾而终”。就是说我走完我这个轮回了，我完成了天赋的使命，尽其天年了。然后，我就把自己洗得干干净净的，几天前就开始不吃饭，然后就很安详的走了。

没活到60岁死去都叫“夭”

这原本是每个人都可以做到的。只不过我们瞎闹，闹到最后，所有的痛苦和矛盾都集中在某个时候，来了一个大爆发。结果，有的人不得好死，而大多数人还不得好活，活得很痛苦。现在，“形与神俱，而尽终其天年”的人，实在太少了。

《黄帝内经》说“故能形与神俱，而尽终其天年”。什么是天年呢？就是天赋予你能活的寿命。据《黄帝内经》的说法，天年应该是120岁。我们经常说祝您长寿。这个寿，在古代是有特定含义的。60岁一个甲子，就是说你生于某某年，60年以后又回到这一年了，你活了60个春秋，这叫一个甲子，叫寿。所以，我们说60大寿。而人在60岁之前就死掉的都属于夭折。我原本也以为只有婴儿在还没满月前死掉那才叫夭折，其实没过60岁死都叫夭，都是很不幸的死法。

另外，一个“女”字加一个“夭”字，就是妖，是死在女人手里的意思。如果在60岁之前你死

在了女人手里，就叫妖，说明你碰上妖精了。“夭”和“寿”是一对反义词。60岁以后接着就是“尽其天年”。所谓的天年就是两个甲子，是120岁。所以，60岁叫寿，80岁叫中寿。按照北方的习俗，老人家如果是过了80岁才去世的，那老人家就是活到了中寿，是喜丧，他的子孙辈儿都是要戴红的。然后，活到百岁叫长寿，活到120岁就叫尽其天年了。

老天爷本来已经给我们设定好程序让大家活这么长时间的，但是，我们现代人压根就没活这么长时间。至于为什么，《黄帝内经》后面就列出了大家为什么没能活这么长时间的原因。

古代的人，能够终其天年，而且还不是病病歪歪的，而是动作不衰的尽其天年。就是因为他们伺候好了“元神”这个贵宾。你要是躺在床上，输着液、打着吊针、插着呼吸管，那就是行尸走肉。就像那些昏睡不醒的人，他是有寿，但是他活着没有价值。我们现代人要追求的就应该是古人这种有质又有量的人生。

前面我用了不少的篇幅来讲《黄帝内经》第一篇“上古天真论”的前30-40个字。之所以要花这么长的篇幅来讲，是因为这里面每一个字都蕴含了深刻的天地道理。

对于天地的道理，可能还有一些人不是很明白。“道”和“理”其实是两个概念。“道”是看不见、摸不着、说不清、道不明的东西，需要你用心去感悟。而“理”是看得见的。你看它是个玉字边儿，古人雕琢玉石的时候，都是顺着玉石的那个纹路去治玉的，那会容易很多。玉石流露出来的那个纹路就是理。所以道和理是不一样的。人们常说的“玉不琢不成器”，指的就是对人才的打磨。你不光是要打磨他，你还得顺着他的心性去打磨。而且，他本身具备的那个自然的纹路是浑然天成的，你顺着这个方向去打磨，你就能治出一块好玉来。否则就是暴殄天物，把这个天然的美物给毁掉了。

# 很多人活了一辈子都不知道怎么吃饭、喝水 ——“食饮有节”

任何东西多了、过了都会出问题。所以，道家有一种理论叫“物无美恶”，任何东西没有好与不好之分；“过则为灾”，一旦超过了你的承受能力，它就会造成灾难。

健康之人吃饭、喝水会讲究节制和节奏

古代的人之所以长寿，除了他们遵守自然规律外，还有一个原因就是“食饮有节”。我们现在说的饮食，实际上在《黄帝内经》里叫做“食饮”。意思就是说吃饭、喝水，喝水里面包括喝茶、喝酒，还有普通的饮水。

当人碰到好吃的、好喝的东西，就想不停地吃、不停地喝，这是人的本能，是一种天然属性。可能就有人抬杠说，你们不是说要顺应自然嘛，那就吃吧。但是你说的这种吃，很可能就是在放纵你的欲望，就好像男人见了美女，他发自本能的想要，而且想多要一样。这种欲望，如果不加控制的话，那就只能说喝的喝死，吃饱了撑死。

所以，道家有个理论叫“取中”，它既不提倡纵欲，也不提倡压抑、禁欲。它在禁欲和纵欲之间选了个“中”，叫节欲。这个节是有节制，或是有节奏的意思。所以我们吃饭、喝水都要讲究节制和

节奏。

可能有人会说：这没法量化啊。是没法量化。而且每个人的量化标准都不同。比如说喝水。现在很多科学家提倡每天要多喝水，你看电视上、广播里，一说到人生病，尤其是感冒，就说要多喝水。实际上这样的喝法是会喝出麻烦的。

任何东西多了、过了都会出问题。所以，道家有一种理论叫“物无美恶”，任何东西没有好与不好之分；“过则为灾”，一旦超过了你的承受能力，它就会造成灾难。

那人一般喝多少水就过了呢？通常来说，你的身体要比你的意识聪明。现在很多人都说你渴了再喝水就迟了。我说这不对，这不是迟不迟的问题，而是只有病人才会这么做。健康的人他知道什么时候该吃，什么时候该喝。所以，对于饮食有节，我在这里要强调几个问题：一是要不要按时吃饭，另外就是要不要多喝水。

健康之人，他的生物钟和天地是同步的。所以，他会在早晨7点到9点，胃经当令的时候觉得饿，觉得饥。另外，饥和饿是两个不一样的概念。饥是指胃肠空了，饿则是你内心的一种感觉，你想吃东西了。所以，健康的人在早晨7点到9点这时会觉得饥饿，这会儿他会按时吃早餐。而到了中午午

时，也就是心经当令的时候，他又会觉得饥饿，然后他会吃午饭。到了晚上7点到9点，心包经当令的时候，他还会觉得饿。这就是人健康的表现。

人比所有动物都优秀的一个原因是人吃饭、喝水不走极端

健康的人会按时、按量吃饭，那么，亚健康或者不健康的人会有一些什么表现呢？比如说吃早饭。很多人说不吃早饭会有害健康，会得胆结石，这个那个一大堆。但就是没有一个人会问问自己：早晨7点到9点的时候我饥不饥，我饿不饿。

很多人昨天晚上吃得撑了，或者睡得晚了，结果早上起来一打嗝，昨天吃的那个饭味儿还能闻见，整个胃是胀的，而且一刷牙就干呕，这就说明他的肠胃里还是满满当当的。如果这会儿把早饭给端上来，又是鸡蛋、又是牛奶的，这些都是阴寒、难消化的东西，你这会儿吃就等于是吃毒药。

所以，“食饮有节”在这里还指饮食要顺应天地的生物钟，也就是要根据天地的变化和生物钟的变化来调整饮食。怎么调整呢？这就要求大家根据自己饥饿的程度来定了。

我们经常说饭要吃七八分饱。人能进化到现在，而且比所有动物都优秀的一个原因是人不走极端。也就是说等到快到顶、快到极端的时候他刹车

了，他不会说我吃得撑到嗓子眼了。

那为什么只吃七八分饱呢？胃它本身是团肌肉，是有弹性的。你年轻的时候它弹性好，塞多少东西，它都能很快的给你消化掉、排送掉。但你岁数大了以后，气也弱了，胃的弹性也没那么好了，就好像一个皮球，没有弹性了。如果你还是塞进去那么多东西，它就蠕动不了了。这时候人会出现什么症状呢？胃动力不足，吃完东西不消化，就好像在心口窝那儿堵了一个东西，下不去。古代有个词来形容，叫“块垒”，就是老觉得这儿堵得慌。

以前有个说法，“用他人杯中酒，浇自己心中块垒”。怎么才能让这个“块垒”暂时感觉好一点呢，那就是喝酒。喝酒时肯定还有一些辛辣的东西伴酒，比如说吃一些辣饭什么的。我们经常说吃辣菜能下饭，就是因为它能促进消化。但这都是暂时的。

总之，《黄帝内经》里讲的“食饮有节”就是说我们对自己的食欲，包括喝水，是要有所控制的。另外，我们还要把握好吃、喝的节奏。现在，很多人吃饭简直就是狼吞虎咽，“哗哗哗”的，这嘴里还嚼着，那筷子已经夹到盘子里了，然后这口饭还没下咽，那筷子就进嘴里去了。这些都是你躁动不宁、心火旺盛、欲望过剩的表现，严重的

叫“欲火焚身”。

请记住，“食饮有节”虽然只是简单的四个字，但它包含的道理很多，值得我们花时间、花精力去好好探索。

## 不渴不喝

《黄帝内经》里有一句话叫“形寒饮冷则伤肺”。意思是说你身体受凉了，还老喝冷饮。这个冷饮喝到胃里后，就得靠你的胃，靠你的热乎气儿把这个冷饮温到跟人的体温一样，这就需要消耗你的能量。日积月累，胃当然会受不了。肺胃相关，所以时间长了，肺也受不了。

关于饮水，古人讲究的是不渴不喝。现在的人则是不渴也要灌，而且每天要灌八杯水，杯子还不一样。灌完后，你一摸肚子，“咣咣”的，全是水的声音。有的人还不停的小便上厕所，说我这是在排毒呢。其实这样喝水非常伤肾，严重的还会造成肾虚，憋不住尿。

我治疗过很多这样的病人，都是一咳嗽，“哗”的一下，尿就出来了，自己却还在那儿灌水。有的则是长了一脸的水斑。

不要以为水就是好东西

水是阴寒的东西。你不要以为水就是好东西。世界上没有好与不好的区别，多了就是坏事儿。我小时候在农村待的时候，看到那些大骡子、大马一天活干下来，出了一身的汗，然后就去饮牲口去。饮牲口的水都是从井里打上来的，特别凉。这个水倒在饮马那食槽里面的时候，那些农民不让马直接

去喝，他会在那水槽上面撒一层饲料草，这草就浮在水面上。为什么要这么做呢？你看那个马，它鼻子和嘴是长一块儿的。它伸下头去喝水，一吸水吧，那个草就呛它的鼻孔。所以，马在喝完一口水后就得抬头打一个响鼻儿，把那个草喷出去。这其实就是在强制它“食饮有节”。

这么一口一口地喝水，第二天牲口就不会得病。那牲口跟人一样，它也渴得不行，也想快点喝水。但是如果不撒这个草，咕嘟咕嘟地灌下去，第二天那牲口肯定就病了。老百姓把这叫做“炸了肺了”。就是说这么一热加这么一冷，牲口会受不了。但是，牲口都受不了的事儿，现在我们人类天天都在干。

现在的人是这样的：打完球以后，冰水、冷饮啊什么的，都是“咕嘟咕嘟”的直往下灌。你看那个广告，冰镇的啤酒，冰镇的某某饮料，年轻人就着瓶嘴仰头一灌，“咕咕咕”地就下肚了。你说连农民都明白的道理，做广告的人却不明白。为什么现在有那么多人得过敏性鼻炎、过敏性哮喘，好多孩子都得这病，其实就是这么没有节奏、没有节制喝出来的。

《黄帝内经》里有一句话叫“形寒饮冷则伤肺”。意思是说你身体受凉了，还老喝冷饮。这个

冷饮喝到胃里后，就得靠你的胃，靠你的热乎气儿，把这个冷饮温到跟人的体温一样。这就需要消耗你的能量，日积月累，胃当然会受不了。肺胃相关，所以时间长了，肺也受不了。

还有，当你身上疼的时候，一般都会弄个热水袋来捂一捂。现在，你装了一肚子的冷饮，那就相当于在身体里面放了一个冷水袋，而且还是冰镇的，这样，心和肺绝对受不了。我觉得很多人的病都是在这样的不经意间得出来的，有的病还可能会陪伴他一生。

说到喝冷饮，我还想到一个现象：很多中国人到美国待个两年到三年以后，就开始得花粉症。为什么呢？这是因为美国没有热水喝，他们到美国后就跟着美国人喝冰水。喝着喝着，三年下来，就把自己这个胃彻底搞坏了。至于为什么胃搞坏了就会得花粉症，这个在后面有详细的解释。

为什么外国人喝那么多冰水就没事

说到这，可能有人就会疑惑：为什么人家美国人喝那么多凉水就没事儿呢？

谁说没事？比如说，美国人会得很多奇奇怪怪的病，你看美国的胖子都是奇胖，这就是冷饮喝多了的缘故。

到美国的餐馆，你往那儿一坐，服务员上来第

一件事儿就是“啪”的一声在你前边放一大杯水，上面全是冰。为什么？美国是个商业性十足的社会，你得从这个方面来分析它的原因。你想想看，在吃饭之前你喝一杯冰水有什么感觉？冰冰凉的，很爽。你再想想看，一个人受伤以后，或是运动员受伤以后是怎么处理的？冰敷。那冰敷以后是什么感觉呢？没感觉，就是对疼啊、痛啊、胀啊什么的都没有感觉。所以，在吃饭前来杯冰水，你待会儿吃饭的时候，任你吃多少，任你吃到多撑，你都会没感觉。即使这个东西做得一般，你也没感觉。时间长了，你也会变得奇胖。一般人吃到七八分饱就知道饱了，就打住不吃了。可是你喝一杯冰镇水以后，没感觉了。所以这个老板就挣钱了。

我再来说一点题外话。我在美国待了不到两年。美国的饮食还有一个特点，就是肉菜吃起来没味儿。为什么呢？因为它是工业化生产出来的。我最痛苦的就在这儿，吃猪肉，您看着像猪肉，炒出来却没猪肉味儿。芹菜这么粗，然后做出来也没有芹菜的味儿。就像有些人说的：这个长得像猪肉的菜很奇怪，它号称猪肉，实际上却没有猪肉味儿。传统的把这叫做“有形无气”。有那个形，有那个体，但里面没有那个气，没有那个能量。

## 不遵守养生“纪律”，你就会走背运 ——“起居有常”

我们经常说祝你好运。这个运气从哪儿来？谁给你带来的？它实际上是天地运化过程中的节奏和规律。跟着它走你就走运了。要是背着它干，你就背运，就倒霉。可是我们现在很多人都是昼夜颠倒，日出而睡，逆天而行。

《黄帝内经》里面讲“食饮有节”是很重要的一条养生原则，其实“起居有常”这个原则的重要性也不容忽视。我觉得这对于现在的年轻人来说，特别值得讲一下。

人死了叫无常，人活着应该有常

起居有常。“常”是指什么？常就是一种固定不变的，又变化着的东西。又说它不变，又说它变的，听起来好像很矛盾。其实这一点都不矛盾。什么叫有常？有常的反义词是无常。

我们把人死了叫无常，人活着应该是什么？有常。就是说人应该有固定的起居和生活规律。

为什么要固定呢？因为天地阴阳的变化有固定的规律。比如说昼夜的规律。你看我们到冬天，12月20号就冬至了。冬至那天昼短夜长。这个时候怎么办？人就应该多睡觉。

《黄帝内经》说“夜卧早起，必待日光”。就

是说没太阳的时候你别折腾，多睡觉。然后等日上三竿的时候，你再出来活动。这就是说你的生活规律是跟着太阳走的。但如果说在特别阴寒、寒气特别重的时候，你不顾自己的身体去冬练三九、去跑步、去锻炼的话，如果你的身体底子还不错，你是能扛得住；你要是身体有问题，就很有可能在冬至这天发生心梗猝死。你看我们非常熟悉的那个相声大师马季先生，就是在冬至那天早晨死在卫生间里的。

马老师本身有心脏病，中医叫心脏病为“心火不足”。冬天属水，而冬至是水气最旺盛的时候，水克火，所以，这时你一定要保护好自己的心脏，保护好你的阳气。

凌晨是黎明前的黑暗，卫生间又是家里风水最差、最阴寒的地方，然后又赶上冬至这一天是最阴的。尽管我们说“冬至一阳生”，但冬至这一天，阳气虽然开始萌发了，但是另一面它的阴寒还是最旺盛的。

太阳睡觉我睡觉，太阳起来我起来

我们说起居有常，这个“常”就是有规律的意思。而不是说我每天就六点起，几点睡。冬天你应该几点睡、几点起，春天又该几点起、几点睡，它都是有规律的。这个规律是符合人体的昼夜交替和

四季变化的。如果你顺应了这个规律，那恭喜你，你的运气来了。我们经常说祝你好运。这个运气从哪儿来？谁给你带来的？它就是天地运化过程中的节奏和规律。跟着它走你就走运了。要是背着它干，你就背运，就倒霉。可是我们现在很多人都是昼夜颠倒，日出而睡，逆天而行。

比如说，晚上去K歌的人，早上本该是起床的时间，他却去睡觉了。因此，慢慢地，慢慢地，他的运气就不好了。这就是我们说的“背运”，跟天地的变化规律是一样的。还有我们常说的春天生、夏天长，这也是顺应天地变化的体现。到秋天就该收敛一些。到冬天就该猫冬、闭藏了。所以，在冬天人们常说“我在走运呢”，其实他走的是天地的运。

夏练三伏还可以理解，夏天开放，出汗无所谓。但夏天吹空调就是背运了。

那有的人就会说：中国有些南方地区，甚至包括南亚地区，它们没有冬天，那怎么办？这些地方没有冬天，但它们有旱季和雨季，也有阴阳的变化。比如说广州，它就没有冬天，也就是说它总处于一种开放的状态，缺乏了一个闭藏的过程。这样对人体的阴精、阴液的损失就比较大，需要及时补充。所以，广州人或者香港人都喜欢煲汤那是他们

天天在滋阴。如果不滋阴的话，他们就会受不了，精力也跟不上。

偏寒的地方人多长寿，热带的地方人早熟又早衰

而且，很多长寿的人都是生活在一些偏寒的地方。比如，长寿老人的出产地高加索就是这样一个地方。它有一个收敛闭藏的阶段，像动物一样有个冬眠的过程。而在赤道附近，那些生活在热带地区的人，他们表现出来的一个是早熟，一个是早衰。

所以，在印度，为什么释迦摩尼那么早就领悟到了空、涅这样一种境界？很有可能是跟那个地方太热、生命很快地就迸发和衰落，于是人就能更快地看到生命衰落的过程有关。

另外，印度人把和尚叫做比丘尼。“比丘”在《佛经》里面的意思就是乞士，就是要饭的人。热带国家有一个特点是物产丰富。你看他们都不用怎么劳作，反正地里面老长东西，“插根筷子就能长出苗来”，他饿不死。而像我们这种地方，有点干旱，再加点严寒，就需要劳作。这也是天地造化，不大一样。

所以，我刚去广州的时候，特别喜欢那儿的饮食。但是有一天，广州饭吃腻了，在餐馆里，我看菜单上有一个菜叫“谭鱼头”，因为我在四川吃谭

鱼头的时候感觉特别香，然后我就说咱们换个口味吃谭鱼头吧。结果，吃完谭鱼头的当天，我的嗓子就肿了。所以，“一方水土养一方人”的道理不谬也。你看广州这地方是喝凉茶的地儿，但你去那儿吃谭鱼头，就不行，太热了。

起居有常，常就是固定不变，但又是**有规律的变化的一种状态**。可是无论怎么变化，这个规律都是随着四季改变的。比如说，春天可以早起来一点；到夏天，晚上完全可以少睡一会，早起晚睡都可以；到秋天就要稍微收敛一下；到冬天干脆就应该早睡晚起，睡懒觉。

有的老年人入秋以后，每天晚上看完《新闻联播》之后就**直接去睡了**，然后睡到第二天早上太阳出来才起床，我认为这是对的。

那如果老人家睡不着怎么办呢？睡不着的话就得好好想办法去调理。这就好像一辆车，它光加油但刹车不灵了，睡不着就是那个坏了的刹车，刹不住了。这是非常危险的，所以大家要引起重视。

## 现在的人需要的不多，但是想要的却很多 ——绝“不妄作劳”

在古代，“妄”的意思就是与女人有关的死亡。后来，这个字引申为不切实际的虚妄幻想，是跟别人攀比而被煽动起来的虚火。正如我老母亲说的：现在的人需要的不多，但是想要的却很多。

《黄帝内经》讲，人要健康除了前面讲的要“起居有常”外，还要“不妄作劳”。怎么理解“不妄作劳”呢？先看这个“妄”字是怎么写的？上面一个“亡”字，下面一个“女”字。所以，死在女人手里叫“妄”。意思就是说，一个女人不够，不停地还想要更多的女人。至于作劳，我们管这个“劳”叫房劳。所以，劳作不仅仅是指劳动，它还有房劳的意思。

那“不妄作劳”的“不妄”具体又是指什么呢？人要做到不“妄”的境界，心里面就不要有太多过于亢奋的欲火。“作”就是指中医里讲的五脏中的“肾”。《黄帝内经》说“肾者作强之官，伎巧出焉。”

肾是负责藏精、化精以及主宰生殖功能的这么一个器官。所以生育能力差了，或者性功能差了，我们就说是肾虚了，指的就是肾精出了问题。肾精是支持人活一辈子的物质基础，它是有限的。如果

你心里面没有过多的欲火，就不会太耗费你的肾精；但如果这方面你花费多了，那你用于生产元气，甚至用于养神的部分肯定就少了。所以，“不妄作劳”一方面讲的是要减少欲望，另一方面说的是要避免性爱过度，过分劳作。这是养生非常重要的一点。

所以，大家不要以为“不妄作劳”就是指别干那么多事儿。这个是有特指的，主要是针对男人。其实男女都一样，但是男人属于阳性，他火比较旺，欲火比较重。女人属于阴性，她是比较阴寒、冷静的，属于被动型。不过这只是在古代。现在这个社会情况完全不一样了，阴不阴、阳不阳的事儿很常见。

在古代，“妄”的意思就是与女人有关的死亡。后来，这个字引申为不切实际的虚妄幻想。正如我老母亲说的：现在的人需要的不多，但是想要的却很多。

这种虚妄的幻想往往是因为周围的宣传，或者是跟别人攀比而被煽动起来的虚火，就是我们常说的妄想。你有妄想不可怕，可怕的是什么？你把这种妄想当成了本来就应该这样，你把它当成了你要追求的东西，一种正常的东西。简单说来就是，你把不正常的当成正常的了，但你却并不觉得是这

样。

说到欲望，有人可能听过这样的说法：说房劳这个事情，它是有节奏的。20岁的时候多少天一次，30岁的时候多少天一次，50岁的时候又是多少天一次。那到底有没有这样的说法？没有。人的体质差异太大了。人的体质就是人的先天禀赋，是完全不一样的。

如果按照这种理论来说，我手下有几个病人早就该死了，但人家活得挺好的。那整个是夜夜春风，一天都不虚度。你要是跟人家去比，说你看咱俩岁数差不多，你这样，我也这么来。如果你真这样的话，那你的身体很有可能就会出现出问题，因为每个人的肾精含量是不一样的。这种事情关键是要看自己的感受，要因人而异。

房劳过度后，你的身体会出现很多的信号。比如，做爱后第二天出现腿发软、膝盖打软、耳鸣、脱发等症状，有的人还小腿肚发酸，撒尿时滴滴答答的收不住，有的甚至还会出现阴囊潮湿或者是腰酸等症状，这都是房劳过度的表现，是身体发出的信号。但是，现在很多人都不关注这些信号了。我认为这是一种“但求速死”的心理，早早把自己的那点阴精消耗尽了，就完了。

### **第三章 哪些生活习惯正在夺你的命**

今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神。务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

## 跟自己适合的东西最好

任何一种药只有适合你才叫好。它再贵，跟你不合适它就没用。饮食跟吃药是一样的道理，不是只有吃得好、吃得多才叫好。只有吃的东西符合自己的身体需求那才是好。

岐伯在表扬完以前的人之后，他就开始批评现在的人了。他说“今时之人不然也”，现在的人不是这样的，而是“以酒为浆”。这句话怎么理解呢？浆在古代指的是水。所以，这句话的意思就是说喝酒跟喝水一样。

你看我们现在的人喝啤酒、喝白酒，真跟喝水一样，就那么灌，好多人外号都叫“下水道”。这么喝酒，还不是喝水，哪有什么节制可言。没有节奏、没有控制的乱灌就是他夭折的原因。

其实，“食饮”的“饮”还包括饮茶、饮酒。其中，饮酒更应该“有节”。《黄帝内经》里有个说法叫“醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真”。很多人喝多了后，就喜欢趁着酒劲儿去做爱。还有很多人没事儿就爱张罗酒，然后一喝就多，一多就醉，一醉还不买单，还犯点事儿。这都是饮食无节的表现。

另外就是饮茶。很多人都说绿茶能抗癌。但他们却不知道自己的体质到底适不适合喝茶。要知

道，茶也有寒温之分。你本来体质就热，如果再喝点温性茶；或者说你体质寒，却喝寒性茶，这样的话你身体就会垮。而且，天天喝茶喝出病来的人也不少。这些都是学问。任何事情没有对和不对之分，不合适就是不对。

说到合适，有很多人跟我说过这样的话：您给我介绍一种好药吧。我说我知道哪些药是贵的，但我不知道哪些药是好药。为什么呢？因为我不了解你。任何一种药只有跟你合适才叫好。它再贵，对你不合适它就是不好。饮食跟吃药是一样的道理，不一定只有吃得好、吃得多才叫好，只有吃的东西符合自己的身体需求那才是好。

饮食是我们生活中最普通的事情，是天天都要碰到的事情。这个问题不解决好，就会闹出病来。

## 永远不要透支快乐

你觉得这一次会比较愉快，其实这是以下一次更大的不愉快来作代价的，这就是所谓的透支，典型的透支。《黄帝内经》说“以欲竭其精，以耗散其真”，这句话就是说，你当时是很亢奋，但这样带来的后果是把你的精气神、你的肾精都给透支光了。

“醉以入房”就是透支，就是“以欲竭其精，以耗散其真”

前面谈到的“不妄作劳”现代人不仅难以做到，而且还“以妄为常”。比如，“醉以入房”就是一个最典型的现象。什么意思呢？一个是他喝酒像喝水一样，然后他趁着这个酒劲儿去做爱。古代很含蓄的把性行为叫做“房中”，所以，入房就是指做爱。人为什么要借着酒劲儿去入房呢？因为酒能让人兴奋，而喝完酒以后，人的感觉稍微有点迟钝和麻木，这就可以延长做爱的时间。

所以，很多人就养成了这样一种习惯：先喝酒，再做爱。但问题在于什么？在这种情况下做爱，等于是在没有知觉的情况下打开了水龙头，然后你的肾精就像水龙头里的水一样，在不知不觉中流失掉了。中医认为这样对人体的伤害是最大的。而且，在这样的情况下生出来的孩子多数是呆傻

的。

反过来，有些小朋友一生出来就不是很健康，这也可能和他们的父母之前有“醉以入房”的行为有关。不光现代科学发现了这个问题，唐代诗人陶渊明也发现了。陶渊明跟李白的子孙全都呆傻、弱智。他说我的孩子怎么那么傻啊，我做什么缺德事儿了？后来，陶渊明总结说是“盖因杯中物也”，因为他俩都爱喝酒。

现在很多年轻人也意识到了这个问题。所以，现在有很多人跟老婆计划要怀孕生个宝宝的时候，都会提前三个月到半年的时间来戒烟、戒酒，这完全是对的。

喝酒最大的伤害就是伤肝。很多爱喝酒的人都有一个症状，就是手颤。为什么会这样呢？肝风嘛，酒味辛，是入肝的。你这次喝酒的时候，手可能不怎么颤动，但是下一次会颤得更厉害。

由此可见，“醉以入房”其实还蕴含了一个很大的道理：你觉得这一次会比较愉快，其实这是以下一次更大的不愉快来作代价的，这就是所谓的透支，典型的透支。《黄帝内经》说“以欲竭其精，以耗散其真”，这句话就是说，你当时是很亢奋，但这样带来的后果是把你的精气神，你的肾精都给透支光了。而这个肾精，又是人体炼精化气、化出

元气的根本。没有肾精，你的精气，即元气，也就散发掉了。

透支就是“不知持满，不时御神”

接下来，《黄帝内经》又讲到：“不知持满，不时御神”。什么叫“不知持满”？前面我在说“敦敏”这个概念的时候，就说到了什么是“离中虚，坎中满”。坎是指肾，持满就是要养护我们的肾精。肾就像一个容器，它收藏了我们所有的精髓、精液。你打开水龙头让它“哗哗”地流，这叫“不知持满”。“醉以入房”就是一种典型的“不知持满”。

那“不时御神”作何解呢？这就是我们刚才讲到的四季昼夜的变化。天上有天神，它有其变化的规律。人身上有人神。天人合一就是人神跟着天神的节奏走，这个走是按时间来进行的。也就是说，一天24小时的变化，它有一个规律。四季的变化也有其规律。如果你把人神调到按时辰、按季节来走，做到与天地同步的话，你会很省劲儿，这叫“御神”。如果你不按时辰、季节走，那你就活得很累。

很多人说我白天睡觉，晚上工作。可以啊，这样你消耗的能量就大。就好像发射人造地球卫星一样，你要顺着地球自转的那个方向去发射，你就省

燃料。你说我就要钱着发，可以，那你就得多带几百吨燃料。这叫“不时御神”。

## 打坐是最好的节“能”方式——如何“务快其心”，不“逆于生乐”

有一种方法能让大家不追求心跳加快也能生活得很愉快，那就是在极静的状态下，坐着或站着参禅悟道。但是，很多人都静不下来，所以，只好靠吸毒、喝酒务快其心。

现在流行一句话，叫做“玩的就是心跳”，是王朔说的。这句话道出了很多现代人生病的原因。大家可以想一想，现代很多身患疾病的人，他们最喜欢追求什么？什么东西最刺激，什么东西能让他兴奋，能让他动心、动神的，他就最喜欢。没事就去蹦极、打CS、看恐怖片、坐过山车等等，所有能让他心跳加速的东西，他都要追求。这样的追求其实就是在纵欲。

还有的人不停地换男友、女伴，因为产生了审美疲劳。看现在这个伴，好像左手摸右手，一点感觉都没有，于是就换一个加快心跳的。但是，这种动心、动神的过程，我刚才说了，是在消耗你的肾精。

有一种方法能让大家不追求心跳加快也能生活得很愉快，那就是在极静的状态下，坐着或站着参禅悟道，但是，很多人都静不下来，所以，只好靠吸毒、喝酒务快其心。

事实上，你看到有很多人在打坐、参禅。人家正美着呢。这是比较环保的愉快，既不折腾别人，自己也挺愉快的方式，还不会引起别人妒嫉。而且，还是最好的节“能”减排方式。节能，节省的是你的肾精。

不时御神，务快其心。说的就是有些人由于不懂得如何把自己的神调养得和天地的节奏一样，而是去追求简单的、马上快乐。其实长期这样“逆于生乐”的话，会对身体产生很大的影响，是不符合养生之道的。正确的养生之道应该是顺应自然，不伐着来。

有意思的是，四五千年前，《黄帝内经》在阐述这个道理的时候，当时的人们就在“逆于生乐”，现在的人们还是这样，这足以说明人性是没变的。

那为什么以前的人和现在的人不一样呢？上古之人也有一部分是这样的。我估计上古之人照样也有“务快其心，醉以入房”的人。毛主席说，是人就能分出左、中、右来的。无论在哪个时代、哪种人群里面，都存在一些健康且长寿的人，有一些健康不长寿的人，还有一些既不健康也不长寿的人。任何时候都有。我们现在教化人的意义在于告诉大家，人是能活到120岁的，而且这个120岁绝对不

是枯燥无味的。

曾经有一个记者采访一位百岁老人，他说：老先生你怎么能活这么长时间呢？老人家回答说：我不抽烟、不喝酒、不乱搞女人。那记者就说，那你活着干嘛呢？这样的生活是很无聊。不过，有一种方法可以让你既能抽烟，又能喝酒，也可以满足性欲，还可以健康长寿，这是道家告诉你的，做什么事情都要有所节制。

大家对饮食男女都有很深的研究。道家告诉大家说，我们都是一群很普通的人，那些超凡脱俗的东西，我们没有必要追求。如果我们做什么事情都有节制、有规律的话，那对一个普通人来说，我们完全可以过得既快乐又健康。

为什么古人会说“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”？古代的人他读书为什么就读得那么愉快，而现代的人读书就读得这么难受？我觉得主要是因为现在有很多人从来没有认真去琢磨一两个简单的字里面能蕴含深刻的人生道理和巨大的精神享受。

## 第四章 大自然中有哪些东西在跟你过不去

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？

## 不管虚的实的，凡是伤人的都要回避

俗语说：“恶语伤人六月寒，良言一句三冬暖”，这里面的“良言一句”和“恶语伤人”就是虚邪的一种。

而春风拂面，吹面不寒杨柳风，这些说的都是正经的风，不是贼风，是不会给人带来伤害的。

虚邪虽然看不见，但却害人细无声

虚邪贼风其实是两个含义。虚的反义词是实。

先看一下“实”。我们平常说眼见为实，因此，凡是你肉眼能看到的東西都叫实。而虚就是你看不见、摸不着，但又实实在在存在的東西。

邪是相对人的正气而言的。人活着，他的身上就存在一股正气。孟子讲要“养吾浩然之正气”，指的就是这个。正气有它的波长、振动频率。所有跟它的波长和振动频率不协调、不一致的因素都叫邪气；或者跟它的方向不相符合的也叫邪气。比如你本来想往东走，但有另外一种力量想把你往别的方向引，这种力量就叫邪。我们应该意识到这种无形的，但是能使我们的思维和情感走错方向的力量存在。

所以，实邪就包括我们现在的物质层面，比如我们利用显微镜就能看到的细菌和病毒。它是有形、有质的东西。而虚邪是形而上的东西，是物质

之上的。它是一种能够推动物质运动的能量或者是信息。所以，虚邪和天地的变化有关。

比如，我们老百姓经常说的上火了、着凉了。火是什么？是一种能量。着凉了，寒气也是一种能量。它们并不是以物质的形式存在，但是它们同样能伤害你。

大家也可以这样来理解。比如说，一个人长得实在很英俊，他受到了别人的夸赞，虽然这些夸赞不是物质的东西，但是，在他的内心里肯定产生了一种快乐。让他产生快乐的因素就是虚邪。风、寒、暑、湿、燥、火，这都是虚邪，是看不见的。所以，中医把外界的对人的身体产生影响的这六种因素叫六淫。“淫”是过分的意思。

很多人说我能看见风，其实你看见的不是风，而是空气流动时带动的尘埃，或者是凝结在空气里面的水蒸气。这些是你能看到的。

我们经常说“恶语伤人六月寒，良言一句三冬暖”，这些其实对人的身心都会产生影响。所以，他说的这“良言一句”和“恶语伤人”也是虚邪的一种。比如说，一句善良的吹捧能让人心感觉到温暖，从而对健康产生正面的影响。所以，一个聪明的老婆，就应该经常吹捧她的老公，这样，她老公才会健康长寿。

所以，我们应该认识到，在物质层面的基础上是还有一些东西存在的。这就是中医和现在的某些学科的区别。

中医把风、寒、暑、湿、燥、火这些外在的致病因素叫做六淫，而把内在的病因称之为七情，也就是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情绪。能引起你情绪波动的能量或者是信息也叫邪气。让你大喜、大悲、大怒，或者让你大惊、大恐的东西都是虚邪。“虚邪贼风”后面接着就是“避之有时”。意思就是说，对于这些贼风，你不要迎上去，而是要躲着它。

所以，很多人都说，在某种程度上，《黄帝内经》的整个哲学思想跟道家的思想是一脉相承的。我们称道家学说为黄老学说，这里的“黄”指的就是黄帝。所以，为什么后世有一些中医不能发挥他的作用，从根本上讲，其实是和很多中医后来脱离了儒家思想，或者是他不能够完全理解道家思想的真谛有关。

很多朋友都觉得道家倡导的好像是一种很虚妄、很消极的思想，实际上不是这样。市场上存在一只看不见的手，这个道理大家都懂。道家思想也是这样，它其实是一种非常入世的思想，是对真理本身的一种尊重。

对付贼风，我们要三十六计，“躲”为上计

人怕的是什么？比如，小偷偷东西都是趁人熟睡不注意的时候，他突然进来了。因此，所谓的贼风就是指当人的精神或者意识放松的时候，也就是在你失去防守的情况下吹进来的风。这样的风对人体的伤害最大。

我们本身有一股保卫自己身体的力量或是能量，我们把它叫做卫气。这个“卫”是保卫的卫。可是，人在睡着的时候，卫气就收敛到体内了，所以，这时的卫气是最弱的。在这个时候，人就要盖衣服、盖被子。但是，有些人喜欢蹬被子，或者夏天的时候，有些人喜欢开着窗子，开着空调睡。所以，小孩蹬被子，第二天就会感冒流鼻涕。还有很多人疲劳以后，再吹上一阵子的风就容易出现面瘫。

说到这，可能有的人就会明白这个现象了：为什么在同样的室温条件下，你坐在那儿、躺在那儿都不会感冒，可是一旦你睡着了，温度也没变低，怎么就感冒了呢？这个现象很多人一直想不通。其实外面的温度没变，变的是你。因为人睡着以后，卫气这个保护我们皮肤的哨兵就回去了。所以，我们平常感觉不到的风在这个时候就会对我们身体造成影响。

因此，不感冒的关键就在于我们是不是能够随时提高警惕。以前，我们经常看到标语上说“提高警惕，保卫祖国”。现在想起来，这句话其实是有非常深刻的道理的。以前咱们党和国家经常有各种各样的口号，你觉得好像很通俗，其实它很有道理。保卫祖国要提高警惕。保护我们的身体也是这样。贼风是随时都存在的，只有当我们的身体提高了警惕，它才侵犯不了我们。

## 躲避虚邪贼风的技巧

我总是劝我的病人，睡觉的时候要拔座机、关手机。在熟睡的时候突然惊醒是最伤神的。这种贼，这种虚邪更厉害。可是很多人说我们公司要我24小时待机，不许关机。那你就是为了工作而舍命，我也没办法了。

“虚邪贼风，避之有时。”第一要“避之”。不是去正面迎对它、征服它、改造它，而是要躲避它。第二要“有时”。虚邪贼风侵袭人体是有时间规律的，我们可以通过时间计算法来计算出哪种能量会在什么时候对人体产生危害。

虚邪、贼风都是健康的大敌，那怎样才能做到“避之有时”呢？虚邪，在古代讲，是指五运六气。它是通过一套计算方法计算出来的。在什么时候，风、寒、暑、湿、燥、火这几种能量中的哪种会突然增强，对人的影响最大，这就叫“有时”。

所以，我们经常要算初之气、二之气、三之气，要从大寒以后开始算，开始预测。最起码大家应该根据四季的变化知道：春天多风，而且风是往上走的；而秋天的风具有肃杀之气，秋风扫落叶。或者是要知道夏天多暑多热，而秋天多燥，冬天多寒。所以，大家要根据时令的变化去避开每个季节盛行的邪气。

另外，贼风来了我们要避，而不是说要去正面迎对它，或者是征服它、改造它。大家都知道，经常骑摩托车的人都容易得关节炎，如果你细心的话，你会发现他的关节炎绝对不是冬天得的。为什么呢？因为在冬天，他知道要穿皮裤、棉裤或是护膝来把自己包裹得很严实。反倒是在夏天，人的腠理开放的时候，他就喜欢骑着摩托车去兜风。当他骑着摩托车迎着风走的时候，贼风就进入他的体内了。这样，他不但没有去躲避贼风，他还人为地制造了贼风。

所以，拉风少年到后来都患有关节炎，这都是原因的。而且不止骑摩托车会让贼风乘虚而入。再比如说我们在厨房炒菜，本来热火朝天、汗流浹背的，你突然想起冰箱里有个菜没拿出来。打开冰箱一伸手，就那么一下，虚邪、贼风就进入到你体内去了。很多人的病就是这么落下的。

还有，很多人的病都是因为在夏天开空调而落下的。这些贼风都是人为制造的。我们相当于是引狼入室，把“贼”召唤到了自己家里。

在夏天，人体的腠理是开放的，本来应该是皮肤宣泄，多出汗的时候，结果我们把自己弄在一个温度特别低的房间里，这就是闹病。

李光耀曾经说空调是人类最大的发明。这句话

我还可以修改一下：空调是导致很多本不应该在夏天得病的现代人在夏天得病的主要原因。

“虚邪贼风，避之有时。”对于虚邪贼风，我们第一要“避之”，第二要“有时”。不过，这个“有时”也要按时间段来说。比如说，贼风容易在你晚上睡觉的时候侵袭你。那即便是在你午休睡觉的时候，你也不应该去开电扇或者吹空调。所以，我听说很多老年人患有脑中风、面瘫，往往就是因为他们中午睡觉的时候觉得挺热，开个风扇，结果，一觉醒来，半边身子动不了了。而且有的时候，老人家还容易因为一阵电话铃声而受到惊吓，然后就出现问题了。

所以，我总是劝我的病人，睡觉的时候要拔座机、关手机。在熟睡的时候突然惊醒是最伤神的。这种贼风、这种虚邪更厉害。可是很多人说我们公司要我24小时待机，不许关机。那你就是为了工作而舍命，我也没办法了。

## “恬不知耻”是一种心理疗伤的方式 ——“恬虚无，真气从之”

恬是一种自我疗伤的方式。现在，很多人已经不会舔了，不舔了。其实，很多在内疚、自责、自卑的人就需要“恬不知耻”。他本来没干什么坏事儿，但是，他就觉得自个儿对不起这个、对不起那个，其实这就是伤口敞开着没法愈合的表现。所以，我们现在要强调这种“恬”的能力。

别累死在奔跑的路上

要想保持健康，我们除了要防自然界的虚邪贼风外，我们还要做到《黄帝内经》说的“恬虚无”。

从字面上来看，可能会有很多人觉得这句话很浅，无非就是说你要少点欲望。钱挣得少点就少花点，反正无所谓。但《黄帝内经》就没有半个废字，它绝不会讲的这么简单。不过大家说的“没欲望”是符合那个“恬淡”的。就是心中平淡、淡泊，没有太高的欲望。现在这个社会总是讲攀比，讲互相竞争，讲刺激内需。但是，我们要知道自己的能力在哪儿。就是指这个。

我们经常说“平平淡淡才是真”，但是现在很多人都在追求更高、更快、更强，最后累死在奔跑的路上。因为这个社会的发展需要鼓动起人们很多

的欲望。另外，就是要控制一些人，统治一些人。如果没有欲望的话，你不好控制他。比如说我给你个官做，给你提工资，然后你给我干得高兴点。结果你说我对当官没兴趣，我钱够花了。你就没法使唤这个人。

所以，为什么很多高校的教授都干得那么辛苦。当然，他自己享受这个学术工作是另外一回事。很多人纯粹是因为做了一辈子讲师却还没有做到副教授给闹的。而道家不招统治者喜欢也就是因为它倡导无欲无求这个理论。如果大家都这样的话，那这个社会就没法管了。

当然，我也希望我们普通人在有序的方向里，树立起正确的人生观。因为，如果你没有一点欲望的话，这个社会也就完蛋了。所以，大家应该在这两者中间找到一个平衡点。

“恬”是一种通过自我疗伤最后达到自得其乐的能力

“淡”就是平平淡淡，没有太高、过强的欲望的意思。我再来说说“恬”这个字。这个字很重要。有一个成语我们经常说，叫“恬不知耻”，其中的“恬”就是这个字。那“恬”到底是什么意思呢？估计有很多人都不知道，这真的是用而不知。虽然这个字我们天天在用，但实际上很多人从来就

没有认真想过它的意思。这就好像很多老公，他们天天在使唤老婆，却从来没有认真看过她，这是要提出严厉批评的。

我专门研究过“恬”这个字的意思。“恬”是一个竖心旁加一个舌头的“舌”字。它跟我们拿舌头舔伤口的那个“舔”是同根同源的。本意就是说动物受伤以后，包括人受伤以后，都会下意识的拿舌头去舔伤口。而事实证明唾液中含有很多能促进伤口愈合的酶、氨基酸或者是其他的物质。所以，恬是一种通过自我疗伤、自我宽慰，最后达到自得其乐的这么一种能力。

但是，现在很多人已经不会舔了，不舔了。其实，很多在内疚、自责、自卑的人就需要“恬不知耻”。他本来没干什么坏事儿，但是，他就觉得自个儿对不起这个、对不起那个，其实这就是伤口敞开着没法愈合的表现。所以，我们现在要强调这种“恬”的能力。

恬，说白了就是一种通过自我宽慰、自我疗伤来自得其乐的能力。你看小孩子，他玩一种咱们觉得没什么意思的东西，却玩得那么认真投入，还那么高兴。还有一些老小孩儿，他们退休以后着迷于收藏一些咱们看起来很不起眼的破破烂烂的东西，他们也玩儿得很高兴。他们那个自得其乐的样子就

叫“恬”。现在有些人必须得挣多少钱，当多大官才会高兴，这些人都已经不“恬”了。

那些不懂得心理疗伤的朋友，就要学会用“恬不知耻”来让自己从被别人暗示下的羞耻感里面解放出来，这样你的身心才能真正健康。要知道，身体的疗伤和心灵的疗伤同等重要。

## 人活一辈子追求的应该是“心无挂碍”

如果你保持一种虚空的状态的话，你的精神会非常容易满足的，你的心也会极其自由。但是，如果你的心被一些东西堵着、闷着、压着的话，你就会活得很痛苦，也很累。

“恬虚无”是保持心灵健康一个很重要的法则。尤其这个“恬”字，它其实是一种心灵上的自我安慰的方法。这就跟我们用舌头舔的那个“舔”一样，都是疗伤的一种方式。所以，保持“恬虚无”很重要。

那“虚无”又怎么讲呢？在说到“虚邪贼风”的时候，我就说到“虚”这个字了。其实，在说黄帝这个人的时候我也提到过。黄帝，“长而敦敏”。敦敏就是要“离中虚，坎中满”，也就是说，心要虚，肾精要足。这样你才能达到一种形而上的，神和思都很敏锐的这么一种状态。

事实上，“虚无”就是佛家讲的心无挂碍。“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃”。虚无就是天赋予你的本心，你不应该给它注入一些污浊的东西。如果你保持一种虚空的状态的话，你的精神是会非常容易满足的，你的心也会极其自由。但是，你如果被猪油蒙心，或者你的心被一些东西堵着、闷着、压着的话，你就会活

得很痛苦，也很累。

由此，大家也可以看出，中医讲的人的身体感受和心理感受是同一性的，两者是从来都不分开来论的。我们经常会听到有人说，“这两天被人气了之后，心里老是堵得慌”。表面上他是被一句话给气的，但其实这样真的会产生一种像油抹在身上的那种堵的感觉。气把一种无形的能量通过有形的物质表现了出来。岳飞怒发冲冠，这个“怒”就是一种无形的能量，但是它会让他头发支楞起来，然后支楞起来的头发居然把他戴的那个帽子又给顶了起来。所以这个虚的意思就是让自己的心灵和精神获得最大的自由。

“无”就是说人活一辈子追求个啥。人们经常会问，我从哪里来，要到哪里去。道家讲，世界的本源来自于那个“无”，人都是无中生有。如果在我们的一生中能真正领悟到那个境界，体会到那个状态，你就算是悟到自己的本心，接近于佛家讲的成佛这个境界了。

所以，“虚无”是我们这一辈子都应该追求的心境和状态。

## 虚心方可纳物，恬才能从容

恬虚无这四个境界适用于所有人。就算你炒股，你也可以炒得“恬淡虚无”。拿我最喜欢的巴菲特来说。他挣了一辈子钱，几百亿、上千亿美元，说捐就捐出去了。那他为的是什么呢？因为从一开始，他就觉得自己没有这笔钱，这一切对他来说只是个游戏。

恬虚无是人生的四种不同的境界，它们是逐级而上的关系。首先，你要认识到“人在江湖飘，谁能不挨刀”。挨完刀以后，你不要找别人来抚慰你，你自个儿舔舔就能把伤给治好。然后，你还要把自己追求名利、钱财的欲望放得淡一些，够吃够喝就得了。在有吃有喝的状态下，人还应该追求什么呢？你应该让自己的内心变得更加敏锐、丰富，让自己变成一个虚心的人，然后去悟到那个极乐的“无”的世界，那你这一辈子就没白活。

所以，保持恬虚无不仅仅是一句话。你还得一步一步来。你得先“恬”了，然后才能“淡”，“淡”了才能“虚”，“虚”了才能“无”。一个人有一颗破碎的心的时候，他的心神是不安不定的，他是不可能存在那种淡定从容的心境的。

当你把自己的身心保护得很好的时候，就好像

你给一个闭关的人提供了一个非常好的修行环境，这时候那个人的心才会。否则，他老处在一种惊恐、焦虑不安的状态，你让他怎么？这根本就不下来。

恬、虚、无这四个境界适用于所有人。就算你炒股，你也可以炒得“恬虚无”。拿我最喜欢的巴菲特来说。他挣了一辈子钱，几百亿、上千亿美元，说捐就捐出去了。那他为的是什么呢？因为从一开始，他就觉得自己没有这笔钱，这一切对他来说只是个游戏。

他没把钱当钱，他把钱看得很淡，所以他能做到恬虚无。但是，现在很多人把钱看成了命根子。那股票跌一点、两点、跌一百点，对自己刺激都很大。我看到很多炒股炒出一身病来的人，无论是在股市涨，还是在股市跌的时候，这些人都在犯病。因为他的心随着股票价格的忽起忽落而跌宕起伏。

有个成语叫“忐忑不安”。“志”是心往上提，“忑”是心往下掉。七上八下的，最后闹得心事出来了，不安了，所以疾病也就发生了。所以，有些年轻朋友老觉得父母在家里没什么事情好做，就弄个十几万块钱给他们，让他们去炒股。表面上，这是在孝敬父母，如果你再往深处想一想，就会觉得这简直是一种摧残，这样反而会令自己的父

母为此而忐忑不安。

有些太太也是这样想的：炒个股，我就不用出去上班了，这样每天也能够挣个几百块钱。但这样做的话，你每天都会活在忐忑不安中。另外，这样做是有成本的，而且，这个成本还非常大，尤其是心理上的成本。

## “真气”是不可再生的资源，一定要珍惜

当人的身体长出一个小的癌细胞或者是肿瘤细胞的时候，你如果能够做到“真气从之”，它就会把气血运过去，然后把那些癌细胞、肿瘤细胞统统干掉。可是，大多数的人都在疯狂地用他们的后天意识去消耗他们的元气。当元气被用在干别的事情的时候，它就顾不上保护身体了，这时候人就容易得病。

只有先做到“恬虚无”，才能“真气从之”，这样健康才会不请自来。为什么“真气从之”就能让自己变得健康呢？

现在很多人每天都在做伤害自己的事

“真气从之”的“真”指的就是天然赋予人本来的那个面目。父母的精子和卵子结合的一瞬间，我们叫“两精相搏谓之神”。两个细胞一结合，人就有“神”了，而且，先天的“神”带来的能量也就开始运动了。这时候一个细胞分裂成两个，两个分裂成四个，然后就成了一个人形。推动细胞发展的能量就叫“元”气，是先天赋予你的，这就是所谓的真气。

人在出生以后，开始呼吸，小孩子一哭，然后再吃奶。这个气，我们称作后天的“元气”。“气”在古代是怎么写的呢？上面一

个“气”字底下下一个“米”字，所以叫“后天之气”。

气

人出生以后，先天元气加上后天谷气，共同作用来完成人生命的整个活动。这个“谷气”是不可替代、无法再加、没法复制的东西，用完了就没了。所以，大家要保护好自己的“真气”。但是，现在很多人每天都在做伤害自己元气的事。

当人处于一种“恬虚无”的状态时，人先天被赋予的“真气”就会随着指挥它的“神”去开始运作。从之，这个“之”指的是谁呢？这真气又是受谁的指挥呢？它肯定不受你的意识指挥。你的意识可以指挥你的手动一动，脚动一动。但你问自己一下，你能用意识控制你的心率吗？你说心跳快点，心跳慢点；或者说胃快点消化，大肠赶紧蠕动、排便。这是绝对控制不了的。就像你打一个赌，说马上给我放个屁，不见得你马上能放得出来。大部分的人是绝对放不出来的。这就说明，这套内在脏腑的运作是受另外一个系统控制的。推动脏腑运作的能量我们叫“真气”，而推动真气运动的能量我们叫“元神”，就是中医里所说的“先天之气”。

很多人对“先天之气”完全不理解。在这里，我给大家举一个简单的例子。比如说，地球上石

油、天然气。在很多很多年以前，这些东西就已经停留在地壳里面了，是经过几次地壳运动才留下来的。现在，人类不环保，疯狂的开采石油、天然气，使得地球变暖了。实际上，疯狂开采石油、天然气导致地球变暖，就跟人们过度开采自己的先天元气而导致虚火上浮是一回事儿。

如果大家相信地球这个比喻的话，那人体就是这个样子。而且大家也就能理解“先天之气”这个概念了。其实，每一个人在出生的时候，就已经有他自己的“石油”和“天然气”了。

当元气“开小差”的时候，人体就容易生病。当人处于“恬虚无”的状态时，他能够感觉到“真气”的运行，这就叫“真气从之”。中医发现，人的经络和腧穴都是古代的圣贤们在“恬虚无”的状态下体会出来的。然后，他们把自己的感觉详细地记录下来：这个气怎么走，从哪儿走到哪儿，在哪儿有停留，这就是经络、腧穴的发现。这个东西是可以重复验证的。如果大家按照道家或者中医的方法去这么做，你同样能感觉到“元气”的运行。

举个例子，当人的手被划破时，他忽然会觉得伤口那儿的小动脉在“突突突”地跳。这就意味着，你的“神”或者“元神”把气血运到这儿来修

补伤口了。如果在你的身上划一道口子，你除了疼，其余啥感觉也没有，而且这个伤口长时间不愈合，还化脓流水，这就说明你的真气没重生，没到它该去的地方去。

同样，当人的身体长出一个小的癌细胞或者是肿瘤细胞的时候，你如果能够做到“真气从之”，它就会把气血运过去，然后把那些癌细胞、肿瘤细胞统统干掉。可是，大多数的人都在疯狂地用他们的后天意识去消耗他们的元气。当元气被用在干别的事情时，它就顾不上保护身体了，这时候人就容易得病。

比如说，当战士冲锋杀敌的时候，受了伤的他有可能肠子都流出来了，但当时他一点都不觉得痛。等到把敌人都干掉了，庆祝胜利的时候，他突然觉得这是什么东西，一拉，原来是自个儿的肠子，这时他才觉得疼。

为什么那会儿他不觉得疼？这就是因为那会儿他的“气”用在了另外一件事情上。我的很多病人都是在热情投入一个大的工程或是项目之后，事情刚搞定，然后身体就垮掉了。这样的事情经常发生。

在中国，有很多中产阶级以上的朋友都有这么一个情况：在经济形势好的时候，合同一个接一

个，生意特别好，他们也常常不觉得自己有什么病。但是，当经济发展速度停下来，事儿没那么多了，浑身的病就来了。这个就是印证了。

其实，他当时并不是没有病，只是他的欲火把疾病给掩盖住了。他处于high的状态时，他是意识不到自己的病态的。等到虚火一下来，所有冰山角下的东西全都暴露出来了，这时候他才知道自己病了，但为时已晚。

“恬虚无，真气从之”这八个字其实讲到了一个很有意思的境界。有的人可能会注意到这样的情况：比如说你稍微安静一下，待个五分钟、八分钟，你会突然发现：哦，原来我能感觉到自己呼吸的声音，能感觉到自己心跳的速度，甚至我还能感觉到肚子里面有一股气在“咕噜咕噜”的响，这些在平常说话、讲事儿的时候是觉察不到的。大家想想看，才五分钟就有这样的变化。如果你能够这样静静地待上六到七天，那你就一定能感受到一些比心跳、呼吸更加微妙的东西。这就叫“恬虚无”。

如果你能做到这一点，你会感觉这个世界跟我们现在用意识学认知的那个世界是完全不一样的，你能体会到很多奇妙的境界。“上古天真论”后面结尾的时候讲到人有四个境界，叫真、至、圣、贤。它就告诉你，那会儿你会有什么样的功能，你

能感觉到什么。可是我们现在连一个普通的健康人的状态都感觉不到，根本就体会不到那些东西。

## 补、益相结合，才能守住“精”——“精神内守，病安从来”

假设把人比成一口锅，如果锅破了，它会遗精、带下、出汗、流脓鼻涕、流口水，或者是不停的出血，这些都是在漏精。我们先要像补锅一样，用补药把身体补住，这叫“补”。补好锅以后再往锅里面加水，这叫“益”。补、益相结合，才能守住“精”。

在“恬虚无”“真气从之”的状态下，人的精和神是被牢牢的“守”在身体内部的。这样的状态下，疾病是不会袭击你的。这就是《黄帝内经》里面讲到的“精神内守，病安从来”这句话的意思。

守是闭藏，守住的意思。它的反义词是外露。遗憾的是，我们现在很多人的精神不是内守的，而是外露的。

### 精外露有很多种表现

它的第一个表现就是遗精。男人在昨天晚上做了一个性梦，云雨一番，很快活，结果第二天发现射精了。还有的人是叫“滑精”。没有做性梦，但是早晨起来一看，内裤黏黏糊糊的，才知道自己又“跑马”了。

最典型的例子是《红楼梦》里面的贾瑞，看风月宝鉴，对王熙凤有单相思。看这边王熙凤招他进

去，就产生幻想，云雨一番，然后遗精；一看另外一面，是个道人送给他的骷髅头。意思是说你要老这样，就死定了。结果他还是忍不住老看云雨那一面，最后就脱精而亡。

“精”是“神”的物质基础。你没有养家糊口的东西，最后“神”就跑掉了。这叫精不内守。有的人说这不就是遗精嘛。现在很多科学家也说精液里面不就是几克蛋白质嘛，遗几次也没事。家庭医生里面也老是有“王大夫”“张大夫”来这样回答问题。他们就是典型的“有智无慧”的一帮人，他知道精液里面是蛋白质，但是他不知道此蛋白质非彼蛋白质。怎么讲呢？钻石的成分是碳，那一块石墨的成分也是碳，铅笔笔芯的成分也是碳。你向女朋友求婚的时候送她一块碳，说你嫁给我吧，她会嫁给你吗？显然不会。这就是科学家犯的毛病。

都是碳，为什么价值不一样？你想，把碳变成钻石还必须经过高温、高压赋予它特别的能量。制造精液也是一样，它消耗的能量是巨大的。所以，这个蛋白质跟常规意义上的蛋白质是完全不一样的。所以说，损失精液也就等于你损失了很多的气血和能量。

再不计，咱不讨论理论问题。你说某某科学家某某理论，那咱就做个实验。唾沫里面也含有蛋白

质，我吐十口唾沫，你射一次精，咱俩每天都来这么一次，看谁顶得住？实践是检验真理的试金石。

### 女人失“精”有啥表现

精不内守是我们现在很多人一个最大的毛病。

男病人、女病人都会出现“精不内守”的现象。说男病人“精不内守”，大家可能一下就明白了。但女病人是如何“精不内守”的呢？

男人有精，女人也有精。一般来讲，没“精”的人，首先是眼睛没神。再者，这种人脸色发黑、发暗，脸上看起来好像蒙了一层灰，仿佛没洗脸似的。在这里，我指的是没化妆的状态。还有一个特点就是熊猫眼，眼圈周围特别黑。这都是女性失“精”的表现。

在普通的情况下，女人的精指的就是她阴道分泌的润滑液。这种阴道润滑液在一定程度上有滋润和保护阴道黏膜的作用。当然，在性爱生活中，它也起润滑的作用。但是，如果这种“精”流失过多，或是有一些细菌、病毒的感染导致阴道内不停地分泌这种黏液的话，她一样在失精。所以，过度性交的女人也会失精。包括白带、黄带分泌过多，阴道感染久治不愈，或者是女性宫颈糜烂，这都是失精的表现。

还有一种情况会导致女性失“精”，这就是早

产和堕胎。正常的怀孕和生育对女人和孩子都是有好处的，是符合自然之道的。如果是人为的终止妊娠，比如做药物和人工流产，这是最大的失“精”。我见过很多患有抑郁症的女病人，她们中大部分是因为流产过多或是流产不当造成的。

失“精”会对一个人的情绪产生影响，而且这还只是初级的影响，它最终会伤害到女性的“神”。但是，现在很多人都不把这当回事儿。上午堕完胎，下午该上班、该喝酒、该跳舞，她照样该干嘛干嘛。其实，堕胎跟生育一样，是小产。这时候人的身体是最虚弱的，它跟坐月子一样，得养。但很多人压根就不去养，所以就落下了病根，这是极端的失“精”。

人“汗出如油”的时候最危险

还有很多种失“精”的现象，包括我们身体分泌的很多体液，比如说老拉肚子，或者出大汗。现在很多人锻炼身体都以出汗为目的，出一身臭汗就觉得好，其实这也是在伤“精”。在古代，两个高手比武，不是说谁把谁打死了谁就赢了，而是看在比武的过程中，谁先出汗，谁就输了。人到快死的时候会出现一个症状，叫“汗出如油”。就是人到快死的时候，最后那点精液出来了，人就完蛋了。所以，有些老年人身体特别虚弱的时候，你看见他

全身都是汗，那是很危险的。

还有的人会出现盗汗现象，睡着了以后会出一身的汗，然后，整个衣、被都汗湿了，这也是流失肾精的一个表现。

很多年轻朋友以为，浑身都是汗，穿的衣服都湿了，这是晚上太热了的缘故，都不怎么放在心上。那同样的温度，可能白天温度还要高一点，为什么在白天衣服就没被汗湿呢？估计有很多朋友没有认真的去想一想这个问题。这背后的学问大着呢。这不是自然界温度的问题，而是你身体的自我控制机能出现了问题。

先“补”后“益”，才能制止漏精

当人们把这些宝贵的“精”守在体内不让它外露的时候，这种制止漏精的方法就叫“补”。我们现在理解的“补”的意思和它的本意是不一样的。我们说吃点补药，这个补其实是“益”的意思。

假如把人比成一口锅，如果锅破了，它会遗精、带下、出汗、流脓鼻涕、流口水，或者是不停的出血，这些都是在漏精。我们先要像补锅一样，用补药把它补住，这叫“补”。补好锅以后再往锅里面加水，这叫“益”。补、益相结合，才能让“锅”不漏。现在人“补”和“益”已经不分了。很多人可能都不知道“益”这个词儿，全都以

为往里面加东西就是“补”。

中医里有个重要的方子叫“补中益气汤”。它的意思就是先把漏洞补住，否则你往里面加就等于白加。“酒肉穿肠过”，加了又流走了。有些人吃了很多补药，很长时间都不见效，结果发现小便里面有蛋白或者是红白血球，这都是在漏。

怎样才知道一个人的小便里面有蛋白呢？古人没有显微镜，也不会对尿进行化验。但是，他们发现有些人的小便踩上去是黏的。还有些人小便完以后，蚂蚁会往他尿的那个小便上爬。后来，又有医生去尝了这类人的小便，说是甜的。这就是糖尿病患者的特点。小便里面有蛋白，那尿就是浑浊的。很多人的小便也是澄清的液体，但是他在小便的时候泡沫特别多，肉眼虽然看不见它的细微蛋白，但是有泡沫，这都是漏精的表现。对于这种情况，中医是先用补药把它给补住，然后再用“益”，也就是往锅里加水的方法，来达到守住“精”的目的。

## 失什么也别失神

焦虑、忧虑会导致人失神。惦记这个人，惦记那件事，这个人就神不守舍了，或者叫失魂落魄，严重点叫魂飞魄散。身体在这儿，心思根本就不在这儿。

要想不失神，首先你要有积累，你的仓库里面要有“粮”。第二，“神”如果待在你的体内，外面有点风吹草动，“神”的反应就很快，什么病毒、细菌、虚邪、贼风，它马上就把它赶出去了。

什么叫“跟丢了魂儿似的”

“精神内守”说的是两个方面，一个是守精，一个是守神。守精就是说大家要把人体宝贵的“精”守在体内不让它外露。那“守神”是什么意思呢？神的内守反义词就是失神。失神就是说这个人恍恍惚惚的，心不在焉，再严重点叫失魂落魄，就像老百姓说的“这人跟丢了魂儿似的”。这种人的表现还有就是注意力极其不集中，没有办法集中精力去完成一项工作。老是坐卧不安，然后翻来覆去睡不着觉。

期待一件事要发生，但是那件事又没有发生，这种状态叫焦虑，这种情况会导致人失神。有的人则是因为忧虑而失神。忧是老担心一个坏事要发

生，虑是老期待一件好事要发生。他本来应该把心神收在体内的，结果他将之发于四野，全放在外面了。惦记这个人，惦记那件事，这个人就神不守舍了。所以，精神内守的反义词叫“神不守舍”，或者叫失魂落魄，严重点叫魂飞魄散。身体在这儿，心思根本就不在这儿。

很多人一提到神，说这个不科学。但是，你又能明显地感觉到有些人他的确跟另外一些人不一样。他也在吃饭，他也在走路，他也在挤公共汽车，挤得还挺有劲，但是，实际上你老觉得他跟旁人不太一样，两只眼睛直勾勾的，感觉很迷茫。

现在有些时尚杂志很过分，它们总在强调一种眼神迷离的状态，然后告诉大家说这是一种“美”。我觉得这样特别不好，这是一种失神的、病态的“美”。任何一个社会总有一种畸形的、病态的发展，当这种病态影响的人多了以后，它就会形成一种文化，一个圈子。而当这种病态人又是有钱人的话，它就会引领一种潮流。

所以，很多人本来心神挺好，两眼炯炯有神的，一看时尚杂志，原来现在流行“模糊眼”，于是，非要把自己弄得眼神迷离。这简直是在浪费你的心神。

“眼睛一亮”的时候很舒服

当一个人看到一件令自己喜欢的事情或一个让自己动心的人的时候，瞳孔会不由自主地扩大，会感觉眼前一亮。相反，当人们对一件事情、一个人已经没有了感觉和触动的时候，他的瞳孔也会放大，眼睛也会发亮。但是，如果他要向对方表达一种“我对你很着迷”的意思的话，怎么办呢？他点散瞳剂。比如说一个女的在约会之前，要让对方感觉自己对他有感觉，但是自己又装不出那种感觉，她就会在约会之前先点散瞳剂。

小时候，我们配近视眼镜就要先点散瞳剂。这时候你看什么东西都是恍惚迷离的，因为你的“神”聚不住。但是别人看你呢，很迷离涣散的一种美态，让人感觉这个人对我着迷了，于是就会产生“哇，这个人对我着迷了，我好有魅力”这样一种良好的自我感觉。

所以，青年男性朋友们要注意了，如果某一天，有一个女青年两眼迷离的来找你，你一定要搞清楚：首先她是不是近视眼；第二，如果她不是近视眼，两眼却这么迷离，那她很有可能不是因为迷恋你而眼神迷离，而可能是因为一些别的原因，比如她用了散瞳剂。所以，男青年要带眼识人。

现在这种“神散而不藏”的人我见得太多了，他们不是为自己而活，而是为一些莫名其妙的事情

而活着。可以说，这些人都属于精神有问题的人。

要做到“精神内守”，首先你要有积累，你的仓库里面要有“粮”。第二，“神”如果待在你的体内，外面有点风吹草动，“神”的反应就很快，什么病毒、细菌、虚邪、贼风，它马上就把它赶出去了。

## 第五章 生有喜，活有乐

是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心。

愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。

# 把每一秒过好，你这一辈子就会过得很好

## ——“志闲而少欲”

《黄帝内经》告诫大家说，要想身心健康，活得愉快一些，就得把过去的和将来的东西都抛在脑后，认真面对现在的、眼前的东西。

志是记忆或对将来的图谋

“志”有两个意思，一个是指对过去的记忆，我们说写日志，原来就是指记载过去发生的事情。还有，每个县都有县志，记载这个县的风土人情。所以“志”的第一含义是“记忆”。中医的五行理论讲“肾主志”，也就是说肾有掌管人的记忆力的作用。

虽然小孩子不懂事，但是他背点东西，记点东西，终身都不忘。小时候学的、背的东西就如同刻在了石头上。我们中医都有童子功，很多中医在很小的时候，都有去背《汤头歌诀》啊、《药性歌赋》啊、《濒湖脉诀》啊什么的。小时候，我妈妈就教我去背“浮脉惟从肉上行，如循榆荚似毛轻，三秋得令知无恙，久病逢之却可惊”。那时我6岁，背的东西是什么意思，我一点也不懂。现在我40多岁了，完全能理解它们的意思了。

你比如说，很多人小时候都背过“鹅，鹅，鹅，曲项向天歌，白毛浮绿水，红掌拨清波”，它

是“曲项向天歌”，而不是“曲颈向天歌”。这个颈和项是不一样的，颈子的前面叫颈，后面叫项。所以，鹅它不可能弓着后脖子“向天歌”，而是要把前面的脖子抬上来。

“志”的另外一个含义是对将来的图谋。我们经常说这人很有志气，有远大的志向，就是说你将来要干什么。但前提是你活在当下。

### 活在当下的身心健康法

所谓志闲，就是说你要把过去那种沉重的记忆放一放，不要老纠缠在过去那些特别不好、或是特别牛的事情当中。“好汉不提当年勇”。还有的人整天生活在幻想中，想着我将来要做什么事。这些都是没有活在当下的表现。

有的人成天嚷着：“我要上春晚，我要上春晚。”这是他们的志向，但是他们没活在当下。所以《黄帝内经》告诫大家说，要想身心健康，活得愉快一些，就得把过去的和将来的东西都抛在脑后，认真面对现在的、眼前的东西。

比如说在吃饭的时候，大家应该想着这菜做得这么好吃，它是怎么做的，应该再加点什么调料啊等等。可是，很多人吃这顿饭时就想起小时候被他妈打过，一下勾起了痛苦的回忆，然后，这顿饭就噎得慌；还有很多人吃饭的时候，老在谈生意、谈

未来。实际上他们没有懂得好好地享受这口米饭。

### 繁衍后代、享受快乐的两全其美法

《黄帝内经》是道家的理论，所以主张“志闲”。用佛家的话来讲，就是活在当下。“少欲”指的就是“恬虚无”的那个“淡”。人是有七情六欲的。“淡”没有说要完全没有欲，道家也不是说要禁欲，但它也不主张纵欲，它在纵和禁之间设了一个平衡点，就是要节制，有节奏，他们把这个叫做“少欲”。就是有点小钱慢慢花的意思。

如果一个人没有七情六欲，那这个人活得也不像个人。所以，欲望应该维持在一个可控的范围内。不控制欲望的结果就会像《红楼梦》里的贾瑞一样，不停的损失自己的精液，最终结果就是很快死掉。

上帝造人的时候，它有一个程序，它首先要保证你的健康，然后你的身体一旦成熟，它就会让你为了繁衍后代而牺牲自己。因为比起繁衍后代来讲，自身就不那么重要了。

大家看一下螳螂，螳螂交配以后第一件事，就是母螳螂赶紧把公螳螂给吃了。如果公螳螂有“志闲而少欲”这样一个意识的话，它就不会那么牺牲自己了。还有大马哈鱼，它们为了产卵排除千难万阻，最后到河滩上把卵产完就死掉了，成为了小马

哈鱼的肥料或者食物。

这就是上帝造万物的一个程序——牺牲自己来繁衍后代。道家发现了这个现象：如果你顺着老天设计好的这套程序走的话，你会玩儿完得比较快。所以，如果大家能够稍微控制一下欲望，那你就既繁衍了后代，又享受到了快乐，两全其美，这就叫“志闲而少欲”。

可是，现在很多人都在放纵自己的性欲，放纵自己的食欲，然后把自己的身体搞垮；有的人还追求刺激，“玩的就是心跳”，结果把自己闹得很崩溃。这样下去都是在伤害自己。

总而言之，“志闲而少欲”其实就是在强调：大家在吃饭的时候，要认真吃好这口饭；该去洗澡的时候，要认真洗好这次澡。如果你洗澡的时候，或者是吃饭的时候，又想过去，又想未来的，就是从来不会认真地想现在这一秒到底怎么样，那么，你其实就是在不断地伤害自己、牺牲自己。其实，道家聪明的地方就在于告诉大家：如果每一秒我们都能过得还不错的话，那这一辈子我们就活得还不错。

## 治疗当代人心灵疾病的良方——“心安而不惧”

当我们碰到陌生人觉得不安全时，我们就会不由自主地把两个胳膊一交叉，护在胸口，来保护自己的“心神”不受伤害。可是，当我们碰到自己相信的、亲爱的人以后呢，我们就会张开怀抱。

不要让自己的“神”到处乱跑

“心安而不惧”，怎么理解《黄帝内经》里的这句话呢？首先我来解释一下这个“安”字。从古代造字来讲，“安”是上面一个宝盖头，底下一个“女”字。意思就是先买套房子，然后把自己的女人放进去，这样就安了。现在很多女青年要求她的男朋友买套房子，这其实是在追求一种安全感，很正常，也很符合天理。没房子，破帽遮颜的，哪来的安居乐业。这是“安”字面上的意思。

从风水论和堪舆学的角度来讲，以前我们建造一个城市或者选择一个部落定居点，都要选择那种三面环山，一面有出口的地方。还有，很多城市都是用“安”来命名的。西安、长安、临安，凡是带“安”字的，它的地形都是三面环山，一面有出口。

大家认真看一下“安”这个字，这个字很有意思，它上面有一横，左边有一点，右边有一点，其

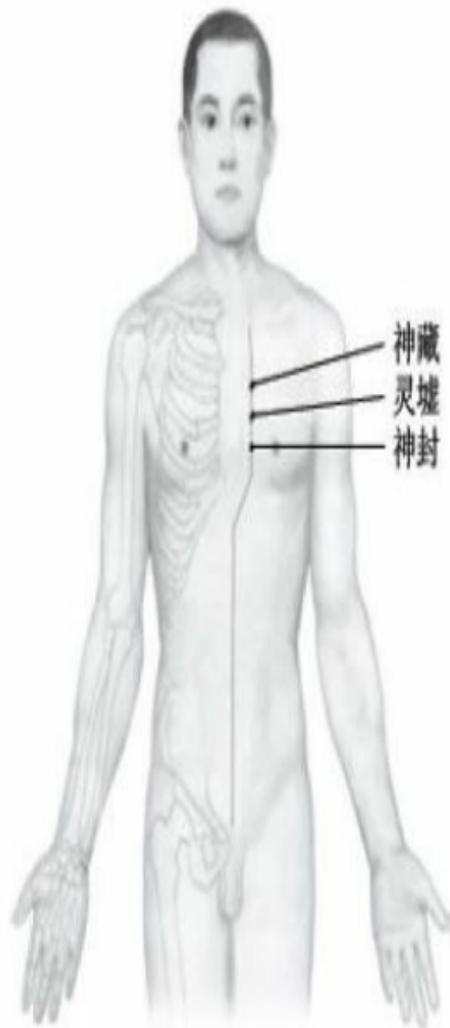
实就是三面包住。下面这个“女”字呢，就像一个人一样，要把弱女子保护起来。同样，我们的心神也应该有这么一个庇护的场所把它包围起来，这样就叫心安。中医把保护心神的器官叫做心胞。

心胞是臣使之官，负责守卫心神的安全。如果一个人的心胞破碎了或者功能衰退了，这时候外邪就会长驱直入。心神寄居在哪呢？中医讲是心里边，这个心指心胞。心胞把心神包围起来，保护好了，这时候，人就没有任何可怕的东西，这就叫不惧。这样，你也就处在一种心身健康的状态。

“含胸拔背”就是风水里说的三面环山——就这样保护你的心神

西方也有心胞这个词，叫pericardium，是指包裹在心脏周围的脂肪或者是膜类的东西。可是，我们中医讲的心胞又叫心主，是指肉质的、跳动的心，是看得见、摸得着的。但是，里面寄居的那个精神层面上的心神，我们管它叫“心”。所以，汉字里面所有带心字边、竖心旁或心字底的字，都是指人的精神意识和思想活动。比如说恨哪，爱啊什么的。

“心”在哪，“神”又在哪？其实它们就在我们的胸腔正中处。这个地方的两侧各有三个穴，分别叫神封、神藏、灵墟。



神封、神藏、灵墟是心神藏身的“家园”，保护好它们，心神就不会离家出走。

“神”里面有个“神灵”，“心”都在这儿。

所以，当我们碰到陌生人，觉得不安全时，我们就会不由自主地把两个胳膊一交叉，护在胸口，来保护自己的“心神”不受伤害。可是，当我们碰到自己相信的、亲爱的人以后呢，我们就会张开怀抱。

再比如说，当你不需要挺身而出贡献自己，而是需要保护自己，让自己休养生息的时候，你就可以含着胸，把后背挺起来，中医叫“含胸拔背”。所以，道家的太极拳、形意拳、八卦掌、练功、站桩都是要求练习者把后背挺起来，把胸含进去的。这个姿势显得很谦卑，但其实是在保护自己的心神。你要是挺着胸走的话，那就是在“贡献”自己。祖国需要我们的时候可以挺身而出，但是祖国没让人奉献自己生命的时候，大家就不要老挺着胸了。

现在大街上很多人都是抬头挺胸的，有的人还挺得很高，这表面上很好看，实际上很对不起自己的“心”。

所以，表面上看，有很多事情是我们所熟悉的，但其实每个现象背后都有它复杂的逻辑。可能我们自己没有意识到，但是大自然会给我们一种方法或是一个程序让我们去懂得保护自己。

因此，“心安而不惧”的意思就是说，让心

神，包括我们的情绪以及所有能够让心安下来的东西，都好好地藏在心里面，然后，当我们碰见本来应该比较害怕的事情时，就自然而然的不那么害怕了。

经常莫名惊恐，乃因你没守好心神

如果你的心神跑出来了的话，人就会出现莫名的惊恐。很多人不愿意见陌生人，见到陌生人就脸红、心跳、出汗；或者很多患有焦虑症、抑郁症的人不敢到人多嘈杂的地方去，去了以后，就吓得不行；还有的人一回家就得开灯，把门窗关得紧紧的等等。这些现象其实是“心神”跑出来以后，它感觉到外界对它的影响和刺激而产生的。

所以，很多患有抑郁症的病人就会有这样的表现：我要走，去哪？不知道，反正是要离开这儿。这都是不“安”的表现。鲁迅写的《狂人日记》，里面描写狂人的症状“赵家的狗又看了我一眼”就是这样一种状态。

所以，我们在把人当作人之前，还得把他当成一只动物。动物见到陌生的事物的时候，就会出现不安。我们摆脱不了这副肉身，这副肉身其实就是个动物。

这又涉及到中医讲的一个很有趣的话题：其实所有的表象都是精神层面的反应，它们不仅有物质

基础，还有能量基础。

## 要活就得“动”，但要“动”得适度 ——“形劳而不倦”

在古代繁体字里面，“劳”上面是两个火。这两个“火”是什么意思呢？白天叫“日出而作”，晚上叫“日落而息”。如果晚上你还加班加点，点灯熬夜继续用功的话，那就叫“劳”了。

《黄帝内经》在讲完“心安而不惧”之后，接下来就要说“形劳而不倦”。这句话什么意思呢？很多时候，大家都有这样的一种感觉。身体不累，但心却特别的累；有的时候身体虽然累，但是心一点都不累，反而觉得很高兴。“形劳而不倦”说的就是身体很累，但是心却一点都不累这样一种感觉。这是一种真正很舒服的状况。很多人，有时候劳动了一天，反而挺高兴。有些人呢，在家里面待了一天什么也没干，心里面却觉得特别的厌烦、厌倦。

在这里，我还要指出：厌和倦也是两个不同的概念。“厌”是过分，溢出来了，腻了的意思。孔子去见南子，南子是一个漂亮的女人。子路就说，你怎么这么好色，居然去见她，要知道她是一个行为不端的女人。孔子说，我没有异心，我是为了传播真理。如果我是因为她漂亮而去见她的话，“天厌之”。意思就是说，老天爷会对我不满，会惩罚

我的。这里的“厌”就是满了、腻了的意思。

倦是一个单人旁，加一个卷起来的“卷”。比如足球运动员跑得太多了，或者头天也没干什么“好事”，结果倒地抽筋。肌肉就开始痉挛，收缩，卷起来了，这叫倦。所以这个“形”指肉体，包括四肢。当它用力工作的时候，不要让它超过极限，超过极限就会导致抽筋。

在古代繁体字里面，“劳”上面是两个火。这两个“火”是什么意思呢？白天叫“日出而作”，晚上叫“日落而息”。如果晚上你还加班加点，点灯熬夜继续用力的话，那就叫“劳”了。

劳

所以，“形劳而不倦”一个是指晚上的工作不要过度，因为到晚上就是睡觉的时间了；第二是不要累得抽筋。也就是说你可以做很多事，但是不要过于疲倦。这是一种很高的境界。有些人倦了以后，他不去休养，他还吃兴奋剂、壮阳剂，然后再去“劳”，这就太累了。

所以，为什么我一再地强调中医是一门很伟大的学问，《黄帝内经》是一本很伟大的书呢？你看，“形劳而不倦”，简单的几个字却意义深远。如果要做到这一点，那么就需要消耗很多的能量，因此我们还需要建立一个良好的内心基础。

## 健康健康，一是要有力气，二是要通畅 ——“气从以顺”

爱看武侠小说的人都知道，人体内的气，它走来走去是有方向的。所以“气从以顺”就是要顺着这个方向走，走不通时，你帮它一把。它走着走着你还把它往回推，这样是不对的。

“倒仓”“逆经”“鬼手”都是气血逆乱的表现

如果大家做到了“心安而不惧，形劳而不倦”的话，你的气血运行就会顺着天赋的经络这条道路走。如果气血逆着走会出现什么情况呢？举个例子，我们吃完东西后，食物的消化应该经过这么一些程序：往下咽，然后经过十二指肠、小肠，再通过结肠，最后由直肠排出来，这叫顺；如果气不顺会出现一些什么状况呢？首先，吃东西堵得慌，咽不下去，然后吃下去还打嗝；其次，有的人不舒服就“哗”的一下倒出来，吐了，这叫“逆”，中医叫“倒仓”。

现在很多人便秘，拉不出来，本来应该往下走的，结果它下不去，这也叫逆。还有，女孩子来例假，血本来是应该从下走的，结果现在很多人出现倒经现象。什么叫倒经？就是到来例假的时候，下面没有出血，鼻子却开始出血，而且是每个月定期

出血。倒经也属于气血逆乱。

另外就是四肢厥逆。比如说你跟人握手的时候，感觉对方的手冰凉冰凉的，我们管这种手叫“鬼手”，摸着简直不像人的手。这种逆是气血到不了末梢而导致的。也是一种气血逆乱的表现。

手脚冰凉的原因，一是没力量，二是气血不畅。手脚冰凉的人有两个问题，一个是不健，另外一个叫不康。

什么叫不健，什么叫不康呢？不健就是没有力量，没有气，气根本就打不了那么远；不康就是说，气在往末梢走的过程中被堵住了。就好像烧锅炉，你要不好好烧那锅炉，你们家那暖气末端就是凉的。这属于没好好烧，没有气。但是人家好好烧了，锅炉都快烧得爆炸了，而你们家的水管、暖气管还是冰凉的，那就是中间堵住了。

比如我们说一个企业健康不健康，看的也是它的执行力和沟通力两方面。领导和员工的执行力很强，执行到位，这就是健；康就是企业内部沟通顺畅的意思。所以，一个企业的健康管理应该做好两件事情：第一是加强企业成员的执行力，第二是加强企业内部成员的沟通力。

企业健康是这样，人要健康也是如此。我在开篇的时候就强调说，要读懂《黄帝内经》，你首先

就应该学好古汉语，了解古文中每一个汉字的意思。你看，把中国字认了、识了，很多问题就解决了。可惜的是，我们现在很多人都不“识”字了。

“气从以顺”。第一，你体内要有气；第二，你的气是顺着经络走的，而不是岔着走的。实际上这个经络的走向，它是有方向的。有些经是从上到下走的，有些经是从下往上走的。所以你不能乱敲。本来这个气是从手指往胸这边来的，是从地方到中央的。如果你非要从中央往地方去刮痧啊，摁哪，这就叫不顺，叫蠢。

爱看武侠小说的人都知道，人体内的气，它走来走去是有方向的。所以“气从以顺”就是要顺着这个方向走，走不通时，你帮它一把。它走着走着你还把它往回推，这样是不对的。

## 最简单有效的快乐秘诀——“各从其欲”

现在很多人都是以“为你好”为理由来说教，然后把自己的欲望强加给别人。这种“己所欲”或者“己所不欲”，施不施于人都不重要，关键是你站的角度错了。你看到的是你的“所欲”，你怎么不问问人家想要什么？孩子想吃什么？或者你的病人、你的学生想要什么？

有什么能力，你就做什么事

《黄帝内经》讲到了道家的一个理想的生活境界，就是“各从其欲”，而不是大家追求一种共同的欲望。

每个人天赋的身体不同，气血不同，发自内心的想法也不同。所以，每个人要追求的理想和欲望也会不同。只要是健康状态下的“欲”，你从了它，就会活得很快乐。你千万别给它压得一肚子邪气、邪火，然后经络又被堵得七拧八拧的，这样就会产生一种病态的欲望，你那会儿去满足它，就错了。

我们讲的“各从其欲”是有前提的。“心安而不惧”“形劳而不倦”，然后“气从以顺”，在这种状态下，满足人体产生的欲望，那发自内心的心愿也能得到满足。“皆得所愿”，这就是最理想的生活。

比如，最近有人弄了一件很有意思的事情。他在公司推行了这样一个工作：让每一位同事发现自己的优势。有一个很著名的调查公司叫盖洛普，这个公司出了一本书叫《现在发现你的优势》。讲的是什么呢？说的是每一个人都有一些天生就应该做的事情，这跟他的能力有关。比如丁俊晖，他读书不见得行，但是，人家闭着眼睛打台球都打得比很多人好。这就叫天赋，咱不承认不行。所以，“各从其欲”就是说你的能力可以达到的，你就应该去做这件事。

没有谁是你的私有产品

要实现“各从其欲”这个目标，首先，你就要尊重你现有的欲望。然后，你要用你后天的意识去满足它，这是最人性的生活方式。现在很多父母，总把子女当做自己的延伸，当成自己的私有产品，这是最残忍的。还有很多人，他们的说教都是以“为你好”为理由，然后把自己的欲望强加给别人。这种“己所欲”或者“己所不欲”，施不施于人都不重要，关键是你站的角度错了。你看到的是你的“所欲”，你怎么不问问人家想要什么？孩子想吃什么？或者你的病人、你的学生想要什么？

现在的人都是一心想着自己理想的东西，然后把它强加给别人，人家本来不想要这个东西，可是

如果对方不接受，你又觉得别人不接纳你，结果搞得大家都痛苦。更糟糕的是，你还要问：你为什么不接受我的心意？所以，“各从其欲”，就是说你既要从自己的欲，也要从别人的欲。

## 欲是本能的需要，愿是精神上的追求——愿人人“皆得所愿”

按照自己的追求来生活，大家互相不干扰，这其实就是道家追求的理想个人生活和社会生活的写照。

我再来说说“欲”和“愿”这两个字，它们的意思是不一样的。欲没有带心，意味着它是身体的一种本能的需要。比如七情六欲，饿了吃东西，这是身体发出的信号，跟你动不动心没关系。看到美女忍不住要多看一眼，这也是一种欲。孔子也说了，“饮食男女，人之大欲”。另外，我们讲温饱，讲饮食之饱；或者睡觉时，你冷了，你就会本能的拉一点东西盖一下自己，热了你就蹬被子。这都是人本能的欲望。所以，我们经常说要满足人的温饱，这其实是在满足广大人民群众最基本的欲望。

除了温饱，还有安危，也就是趋利避害。我们本能地会想找一个待着安全的地方，或者是碰到危险我们本能的会想跑。但是安久了以后，就会开始思危。好多人安逸惯了，他就去寻找刺激，去蹦极啊，看恐怖片啊。这也是一种欲。

所以，我们讲的七情六欲，“六欲”就是指人类的六种最基础的需求。

“愿”的层次就高了，它有个心，比如我们经常说的心愿。“皆得所愿”那就脱离了物质，是一种精神上的追求。比如艺术家追求唯美，唱京剧的、搞音乐的，或者是搞宗教的，他们都有一种精神上的追求。还有一种“愿”是要“普渡众生”，要“天下为公”的，这种“愿”的层次更高，比起“皆得所愿”“各从其欲”要更难实现。

老子强调“小国寡民，鸡犬之声相闻，老死不相往来”，按照自己的追求来生活，大家互相不干扰，这其实就是道家追求的理想个人生活和社会生活的写照。

## 如此生活，夫复何求——“美其食、任其服、乐其俗”

道家的可爱之处就是非常富有人情味，它不回避“饮食男女”。而且，它还把这种“饮食”和“男女”都做到了极致。它说理想的人生，第一要美其食；第二呢要任其服；第三呢要乐其俗。

“美其食”就是以食为美

《黄帝内经》里说到，人生的第一追求应该是“美其食”。什么叫“美其食”呢？如果从字面上来解释，“美”是个形容词，在这里，它肯定是当动词用。所以，“美其食”就是以食为美，它强调的是一种主观的感觉。各花入各眼。比如说七龙珠，七只龙一支珠，也有人会觉得它很漂亮。

所以，“美其食”是很有意思的一件事情。我们把每天吃的饭吃美了，这就把从物质层面的享受变成了精神层面的享受。而不是说，把面包捏出什么花来，把菜炒出什么样来，让它看上去很美，不对，而是吃起来很美。

另外，人的主观感觉也会因时、因地、因人而异。同样做出来一个饭，今天吃好吃，明天吃就不好吃了。“珍珠翡翠白玉汤”其实就是一锅泔水，可是，朱元璋在当年逃难的时候吃了，就美得

让他难忘。所以，“美其食”强调的是最后人和食物合二为一产生的效果。通俗一点说，就是大家在吃东西的时候要讲究心境、环境，还要讲究技巧。平常吃饭的时候，我们都是光盯着锅里的菜。哪一天，你夹了一小块烧牛肉，还不是很大的一块，然后就着那个白米饭，认真地咀嚼这一块肉和米饭的时候，你会发现，这口饭怎么那么好吃。

但是，现在很多人吃饭那已经不叫吃饭了，他就是在机械的往肚子里塞东西。这就太可惜，太浪费了。

“任其服”——让自己的身体说了算  
道家的可爱之处就是非常富有人情味，它不回避“饮食男女”。而且，它还把这种“饮食”和“男女”都做到了极致。它说理想的人生，第一，要美其食，第二呢，要任其服。

“美其食”前面已经说了。什么是“任其服”呢？服是穿着打扮，任是穿着随意的意思。就是说，穿的衣服要合体、合身，而不是为了让别人觉得好看，得让自己的身体说了算。

而且，“衣”和“服”意思也不一样，衣是外衣，服是内衣。为什么说服是内衣呢？因为它是“月”字边。在古代的造字当中，月是“肉”的简写，所以，像我们写肝、肾、胃，它都带一个月

字边。这个月不是指月亮，而是指“肉”的意思。衣服的“服”它有个肉字边，所以就是指贴着肉穿的那件衣服。一般人口中的“服”指的都是穿在身上的各种衣服，其实在古代，它特指内衣。而外面那隔了一层的，穿在上面的叫衣，穿在下面的叫裳。

在古代，这是分得非常清楚的。所以，说中国是一个文明的国家，从这些地方就体现出来了。中国人说衣服有很多种说法，嵇某人说血有几十种，这都是因为他们有特定的指向。所以，假设要一个中国的古代人来看现在的《超人》这部电影，他看到内裤穿在外面这个场景的时候估计会疯掉。

我们经常说你服不服？原本的意思是说你穿的这件内衣贴身不贴身，扎得慌还是不扎得慌？其实，只有把内衣穿好了，你才能真正的感觉到舒服。

所以，你看一个女子的境界高低，就要看她是把钱花在外衣上，还是花在内衣上。什么叫好老婆，好老婆就像一件贴身的内衣，你感觉不到她的存在，但是她的存在会让你很舒服。不过，什么时候你感觉到“内衣”的存在了，你们之间就出问题了，这就叫不服。

现在，我们不但是把传统文化丢了，连思维和

习惯都混乱不堪，内衣外穿反而成了一种时尚。有些女青年为了漂亮，衣服穿得非常少，这其实是气弱的表现。一般气弱的人大都会通过裸露的方法来达到吸引别人眼球的目的，这也是动物的一种本能。气强的人，也就是感染力比较强的人，一般都是把自己包裹得很严实，但是他的感染力依然会流露出来。

“佩服”这两个字在古代是一种治病方式

另外，还有一个细节大家注意一下，我们现在把“喝药”说成是“服药”。明明是拿嘴喝，为什么要跟衣服的“服”联系在一起呢？古人以前治病，不是让病人把药汤直接灌在嘴里的，而是通过闻药的气味来治病。比如说闻一些香药料。人们把中药做成一个香囊，然后挂在内衣里面，这样你低头就能闻见药味。在闻的过程中，这个病就治好了。我们管这种治病方式叫“服气治病”。

我们经常说你服气不服气？其实以前指的就是服药气。所以，“佩服”这两个字其实是古代一种治病的方法。“佩”是指佩玉，我们认为玉能通灵，戴个玉牌、手镯，这样就能保护你的内心。

要“乐其俗”，别盲目攀比

古语有云：“习俗移人，贤智者不免。”所谓“俗”，就是在一方水土上，大家生活了千百年

而逐渐形成的一种生活习惯。对于这样的习惯，《黄帝内经》说，我们要“乐其俗”，它的反义词就是“移风易俗”。

“俗”的存在自有它的道理，比如广东人爱煲汤，山西人爱吃醋都是有原因的。广东人爱煲汤为的是滋阴，山西人爱吃醋，跟山西人多结石有关。

所以，我们经常说“入乡随俗”，意思就是说你到了一个陌生的地方，你就要看看人家的生活习惯，然后跟着人家的生活习惯走。你非要横插一杠子，改天换地，最后倒霉的就是你自己。

“乐其俗”就是说我们要尊重这种千百年来形成的风俗习惯。比如说我们过年要放鞭炮，结果自1993年起，北京愣是以各种理由禁了13年炮仗，禁到最后怎么着？没有放鞭炮的那个年，过得就是阴冷、潮湿、灰暗，没有任何喜气。现在，过年放鞭炮的习俗恢复了以后，大家都欢欢喜喜过大年。而2008年北京奥运会又把烟火放到了极致。

我们中国人发明了火药，不是用来打仗，而是用来放烟花爆竹，庆喜的，这是我们的“俗”。我们不仅要尊重它，还要保留它，而且还要以此为喜，以此为乐。

## 人跟人没有可比性——“高下不相慕，其民故曰朴”

工人阶级不要羡慕领导干部；领导干部也不要羡慕工人阶级。大家各吃各的饭。这种状态就是道家讲的返璞归真或者是朴实自然的状态。

道家认为，人跟人没有可比性。在某方面，你有自己独特的优点，在另一方面就有自己的缺点。对于人和人之间的比较，过去儒家提出了一个标准，然后，人们就拿这个标准去衡量别人，分出什么圣啊、贤啊，聪明或是愚笨来。这样做其实是在抹杀人的天性和本性，会淹没很多人与生俱来的，别人不具备的优势。比如说，大家看现在很多的白痴天才，在某方面或者绝大方面，我们普通人认为他是白痴。但是，他在有的方面就是一天才。

舟舟就是一个很好的例子，他在数学、音乐或者某些方面，有特殊的，我们都比不了的才能，如果从这些方面去比，我们都是傻瓜。

所谓“高下不相慕”指的是，首先人跟人之间没有高下的区别；其次，别人即使树立了高下的标准，你也不要羡慕他、嫉妒他，也不要跟他去攀比。就是说工人阶级不要羡慕领导干部；领导干部也不要羡慕工人阶级。大家各吃各的饭。这种状态就是道家讲的返璞归真或者是朴实自然的状态。

这样你就不会朝着别人设置的目标去把自己改造成那样，你也不会因此而觉得生活没意思，做人没自信。这样，你就会活得很舒坦。

说到朴实，我觉得有必要讲一下“其民曰朴”的这个“朴”字。这个字它有几个发音，作为姓氏呢，它念piáo，第二声。比如很多韩国人的姓都念piáo。

另外，中药里面有味药叫厚朴，它念pò，第四声。所以朴还有个发音叫pò。厚朴这种中药树长在四川比较多，它长得特别的直，叶子也特别宽，所以，厚朴是一种非常好的通力排气的中药。这个朴就是直的意思。你看梁山好汉都用的一把刀叫朴刀，它的刀背是直的，不是弯的。朴刀的“朴”也是这个字，念pō，第一声。

当我们对照这些汉字去学习的时候，你会发现每一个汉字都是非常美的。要知道，我们古代的人，写出来的每一个汉字都是经过深思熟虑的，同时，当我们深入去研究这些汉字的意思的时候，它也激发了我们对于整个中国文化的热爱和信心。

## 活得痛快，不要短命——“嗜欲而不能劳其目”

饮食男女，食色性也。欲望是人生理上的感官享受，是正常的现象。但是，当你过度的满足你的生理欲望，或者是过度的压抑自己的欲望时，欲望它就会“变质”。它会通过一种不正常的方式表现出来，就是我们常说的“变态”。

### 欲和情都要动

在满足口腹之欲和精神享受以后，黄帝的老师又在最后总结的时候说“嗜欲而不能劳其目，淫邪不能惑其心”。我在前面有提到说，“欲”是人生理上的感官享受。所以，我们讲“嗜欲”就是说你去满足你的生理欲望的时候也不要太过分。在这里，我要特别的谈一下“欲”这个字。

《黄帝内经》的“上古天真论”这一部分内容，我讲到现在发现它强调了两个字。一个是“神”。你看，在前面有说到“昔在黄帝，生而神灵”，然后就说到了“精神内守”，再后面还会说到“形与神俱”，这些都谈到了一个“神”。另外一个常出现的字就是这个“欲”字，所以，在这里我再把这个“欲”重新认识一下。很多人活得短命或者活得不痛快，最根本的问题是没有认真地对待自己的“欲”。

在前面的章节中，我提到了“欲”字不带心，它指人的感官享受和满足。就是渴了想喝，饥了想吃，还有男女之间的性欲。

有的朋友在我的博客留言说：“为什么你说这个性欲不动心呢？”举个例子，如果你看到有异性多看了你一眼，你会产生一些生理反应，但这并不代表你对他（她）动情了，更不代表你爱上他（她）了。在平常人的思维当中，大家都认为只有男人才是下半身思考的动物，其实女性只是被压抑了，或者是她表达得比较含蓄而已。所以，大家平常说的“情”和“欲”，这两个字是不一样的，你对他动了欲，不见得你对他动了情。

为什么人会心理变态

大家看看这个“欲”字怎么写。它左边是“谷”，山谷是凹下去的，而“欠”是表示需要被填满、填平的意思。人的欲望就是渴望被充实、满足。所以，很多人考验自己的男朋友或者老公，是只对自己的肉体有欲望，还是真的对自己动了情，有一个很简单的判别方法，就是在有了性爱以后，男友或者老公是倒头呼呼大睡，还是跟她有缠绵、有说话或者有交流。如果他转身倒头就睡，意思是他生理功能满足了，他这种“欲”就没了。

欲望的满足和内心的需要是两个概念。我们说

不要放纵它，也不要压抑它。很多人压抑欲望的结果就导致自己的生理出现变态。因为“欲”不会被你压住，它会通过另外一种渠道表现出来。

比如说吃饭，一个人被饿了好些天以后，他会出现两种极端的反应：一个是“饥不择食”，饿疯了，什么都吃。当年在中缅战场上的那些将士们，逃到野人山后，没有吃的。回国以后，突然有饭吃了，好多人就吃得撑死了。为什么呢？就是原来这种欲望被压制以后出现了变态反应。

以前遭遇自然灾害的时候，老百姓连观音土都吃。吃观音土能满足人们什么“欲”呢？无非就是充饥，把肚子填满了、填饱了。但是，这样吃没有吃到人们生理上真正需要的东西，结果大家还是饿。

另外，很多小孩子有“异食癖”，比如抠墙土吃，挖泥吃，还有的孩子抠自己的鼻涕吃。这都是一种被压抑，没被满足的欲望从另外一种变态的角度表现出来了。

还有一种是我们常见的，就是被压制的性欲，它最后会反射到一些奇奇怪怪的事情上。比如说，有人有“恋物癖”。本来男女之间产生生理欲望，这是很正常的事情。但是，当性欲被压抑以后就变态了，变态到男人对女人没有感觉，倒是对女人穿

的衣服有感觉了。于是他就开始疯狂的偷人家的内衣，然后收藏起来，这就是“恋物癖”。还有人会发生“恋兽癖”、偷窥癖等等。这种欲就是我们说的被过分压制以后出现的变态反应，叫“嗜欲”。

“嗜”是指过分的、特殊的喜好。比如嗜烟，嗜酒。还有人上升到一种更加变态的地步，叫“嗜血”。这种人只有在杀人、虐待别人的时候才有快感。古代有个故事叫“嗜痂成癖”，这个人变态到吃什么呀，就是身上有疮化脓，结了个痂，然后他把这个肉嘎吧揭下来吃，他爱吃这个东西。这都是被压制或者是被扭曲的欲望通过病态的行为或者心理表现出来。

“嗜欲不能劳”这是一个意思，那后边为什么要加一个“其目”呢？本来“欲”是不动心的，但是，当它变成一种特殊的喜好以后就开始动心、动神了。我们说眼睛是心灵的窗户，当一个人看到一样特别喜欢的东西时，他会兴奋，瞳孔会散大，那个状态就叫“出神”。所以，过分地放纵自己的欲望以后，眼睛会开始疲劳，然后会“出神”。我们说养神怎么养，就是通过闭目来养。

但是，现在的人都在看电视、打游戏、看电脑、上网。盯着电视屏幕处于一种半疯的状态，这就是在“劳其目”。带来的结果就是耗费你的心

神，让你整个人都无精打采的，提不起精神来。

## 在什么样的诱惑面前要站稳脚跟——“淫邪不能惑其心”

风、寒、暑、湿、燥、火本身并不存在什么危害。只有当它们超过了一个范围才叫“六淫”。因此，不是说刮风下雨就会让人生病，这是相对的。当外界气候变化太剧烈而人体本身的抵抗能力太差时，也就是说，只有气候的变化超出了人体的承受范围，人才会得病。

“嗜欲不能劳其目”，意思就是说一个人不能因为太过放纵自己的欲望，让自己眼勾勾的看着一个东西，然后“劳其目”“伤其神”。它下面这句话就很有意思了，“淫邪不能惑其心”，何谓“淫邪”，为什么“淫邪”又不能“惑其心”呢？

当“六淫”超过人体的承受范围，人才会得病。我先来讲一讲这个“淫”字，“淫”它本来是过分的意思。《岳阳楼记》说“若夫淫雨霏霏，连月不开”，这句话的意思是说江南的梅雨下个没完。在这里“淫”就是过分了、过多了的意思。中医把外界的这种过度的气候变化统称为“六淫”。

风、寒、暑、湿、燥、火本身并不存在什么危害，只有当它们超过了一个范围才叫“六淫”。因此，不是说刮风下雨就会导致人体发病，这是相对的。当外界气候变化太剧烈，而人体本身的抵抗能

力太差，也就是说只有气候的变化超出了人体的承受范围，人体才会得病。而现在这个“淫”有了一种特殊的含义，专指性生活过度。

别让“惑”坏了你的身心

我再来和大家解释一下什么

是“惑”。“惑”上面是一个“或”字，下面是个“心”字。惑就是说可以是这个，也可以是那个，但就是定不下来。我们讲孔子40不惑，就是说40岁以前他心不定，对自己没有一个准确的认知。我是个什么样的人，将来要做什么事，天赋予我的使命是什么，我更适合做什么，他都不知道。或者娶谁，跟谁过一辈子，他也不确定。看这个女人不错，那个女人也不错，最后说娶哪个，没定。所以，“惑其心”用一句话来解释，就是老百姓的大俗话叫“挑花眼了”。

再挑挑吧，再看看吧，这叫“惑”。过了40以后，孔圣人基本上就是“40不惑”了，我是个什么人，我能吃几碗干饭，我吃哪碗饭，他都定下来了。然后该找什么样的女人，他也定了，“弱水三千，独取一瓢饮”，别人他都连看都不看一眼。

“惑”的反义词是定，这人定下来了。尽管同样有这个精神、气血、能量，但是我不是撒花露水了，我只钟情于一个人。这其实是一个人的身心健

康达到一定程度的表现。古代有句话叫“泰山崩于后，麋鹿嬉于前”。我不动心，所有的这些乱七八糟的引诱或者不确定的东西，都不会让我动心。

“泰山崩于后”，这句话可能大家都能理解，但是后面这句“麋鹿嬉于前”估计有很多人不知所云了。这句话的意思是说：那种特别漂亮的梅花鹿，在我面前欢蹦乱跳、打闹嬉戏，我对它都不扫一眼，我不动心。

我们经常说疑惑、诱惑，“疑”是不大相信或者倾向于相信事情的负面影响的意思，而“诱”是一种吸引力。有这种强迫症的人，他的表现就是前思后想、左思右想、反复的思考，最后还是不确定。他在很多行为上都表现出这种“惑”，定不下来。比如“患得患失”“瞻前顾后”，这都是“惑”的症状，是身心都不健康的表现。

不过，在一个人不动心之前，他还得见过不同的东西，这样他才能做到不惑。“曾经沧海难为水”，见过还能达到“定”的人才是真“定”。吃也没吃过，女朋友也没交过，最后却说对女人没兴趣，那只有两种情况：一种是这个人真的是天生就有这样的能力，但那是极少数极少数的；另外一种就是吃不到葡萄说葡萄酸。

“淫邪不能惑其心”是在“欲”的层次上谈精

神、心理的问题。达到这个层次的人，过分的、花样百出的东西，或者是性方面的诱惑，都已经不足以让他动心了。这是一种大彻大悟，是人的身心达到一个更高层次的表现。

## 离不开物质，不代表你要拴死在物质上 ——“愚智贤不肖，不惧于物，故合于道”

所谓天人合一，就是说你的所作所为要符合自然的变化，这才是养生的最高境界。如果你按黄帝的老师岐伯讲的这套方法去做的话，作为一个人，你就合于天道了。这样的结果就是既长寿，又健康，而且生活有质又有量，活得还很愉快。

大多数人都可以分成“愚、智、贤”这三种

“愚智贤”就是说我们每个人与生俱来的素质都不一样。先说一下愚，我们以前学过《愚公移山》这篇课。文章说的是愚公要用家人的力量，努力把太行、王屋两座山给移走。这个愚的意思是什么呢？我们听说过一个成语叫向隅而泣，意思就是一个人偷偷的躲在墙角里，背对着他人，面朝那个墙角在那儿哭。

所以，愚就是指心思或者心情、想法陷到一个角落里出不来，没出路。我们说这种人是想不通、想不开、钻牛角尖，这叫愚。

智我以前介绍过，它是指是比较聪明、比较通达的人，这样的人知道有形的物质的变化，比愚人要开放、通达一些。《黄帝内经》在后面章节里也会说到，当人的肾精和元气能够通达到我们的七窍或者九窍的时候，我们说这个人很聪明。所谓聪是

指耳朵听得很清楚，明是眼睛很明亮，看得清楚的意思，这叫智。耳聪目明。

所以，在《愚公移山》里面，愚公的对立面叫智叟，是个聪明的老头。他劝愚公说你别挖这个山了。但是，这个愚公是一个著名的一根筋，他坚持两个观点：他说我的子子孙孙是无穷匮的，而山不加高，所以移这个山没问题。但是，你想没想过，愚公没考虑到这几个问题：一个人会断子绝孙的，你怎么保证你就子子孙孙无穷匮了呢？张仲景那么大的名医，他的家族就因为一场伤寒，十分之几的人都死掉了；第二，我们都知道青藏高原、喜马拉雅山都是在印度板块的冲击下不断隆起的，你怎么保证山不加高？所以，愚的人就是这种一根筋思维。

愚人就是不撞南墙不回头，撞了南墙也不回头。就是说这个墙太硬，我的头还不够硬，还要撞，这是愚的人；智的人就比较开通，也不钻牛角尖，知道还有其它路可以走；贤的人呢，比这个智层次又高一点儿，就是我们讲的开了慧的人。

我们经常说有些人有智无慧，比如说他只能研究看得见、摸得着的东西，这叫智。就好像现在一些科学家讨论中医时，说要拿证据、拿实证来，否则他就认为中医是假的。他没有这种高度的抽象思

维能力。

开慧的人是有抽象思维能力的。就好像我们下棋，摸得着棋子，看得见棋盘，咱们俩才能下；贤人，开了慧的人，他们怎么下棋？下盲棋。没有棋子、没有棋盘，他们照样下，而且还一步不差；更高级别的那些大师，一人对几百个人，下得也一步不落，这就叫贤人。

在这儿，它列出了愚人、智人、贤人三种，以后还会讲到四种类型，叫真至圣贤，有圣人，有至人，有真人，那就是更开慧的人。在这儿我暂且不论。而大多数人是分成愚、智、贤这三种的。不管我是愚人、智人，还是贤人，我“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心”，我这么养生，最后能达到一个什么状态呢？“不肖不惧于物”。这句话要分开来说，第一是不肖于物；第二是不惧于物。

“累”就是把物质的东西看得很重——“不肖、不惧于物”

什么叫“肖”呢？肖上边一个“小”字，底下一个月亮的“月”字。它的意思就是相像，很像。比如我们经常说这幅肖像画的这个人很像谁谁谁。惟妙惟肖我们也经常用，比如说这个人跟谁形似，我们叫惟肖。神似惟妙，妙不可言嘛。“玄之又玄，众妙之门”那是惟妙。但肖在这儿不

当“肖”来解，它是通假字，通不屑一顾的“屑”。所以，它的本意是不屑于物。就是对物质、物欲的追求不是很强烈，不把它看得很重，这叫不肖于物。

下面一句叫不惧于物。什么叫惧？可能很多人会认为“惧”就是怕的意思。其实不是，它的意思更宽泛。有恐惧、有惊惧、也有惧怕，但你不能说它就是怕、就是恐、就是惊。

### 恐、惧、怕的区别

惧和怕有什么区别？惧是竖心旁，如果你惧了，证明它肯定扰了你的神了。惧的右边我们现在写的是一个具有的“具”。繁体字它不这么写，是竖心旁右边一个瞿秋白的“瞿”。

它的本意是这样的：你看鸟、观察鸟，它在那儿一停下来，头就在来回地看，眼睛瞪得大大的，那种状态就叫惧。也就是说你受到了刺激，比方说惊、吓、恐以后表现出的那种目瞪口呆或者是双目圆睁的状态。反正就是触动你了，让你又开始眼神迷离了。你受到惊喜可能会惧，受到惊吓也可能会惧，你害怕了也可能惧。

我额外再说一句，我们经常说恐惧，恐和惧完全不一样。恐是什么意思呢？我们现在老说反恐，恐怖分子。

恐的是心。它上面一个“巩”字，是指拿绳子捆东西，以前特指拿那种牛皮绳捆。孔子读《易经》，来来回回的翻着看，最后把拴《易经》的那个牛皮绳都翻断了三回，所以叫“韦编三绝”。

以前有个少数民族，他们执行死刑的一个方式是什么呀？先拿牛皮绳用水浸湿了，然后勒在人的脖子上。牛皮绳干了以后，它就开始抽紧，然后活活把人给勒死。所以，恐是啥感觉？恐就是你的心好像被一条绳子给勒紧了，提溜起来的那个状态。我们经常说“我的心都提到嗓子眼了”说的就是这感觉。

或者，有人感觉心里边给人抓了一下，心抽紧了的那种感觉，比如失恋了。还有人就是心肌梗塞发作时产生的一种濒死感，突然一下就觉得自己要死了，不行了。这些状况都叫恐。

我们生活在这个物的社会里，我们需要物，但是你的内心不要过分地纠缠于它。我们现在都离不开物。住什么房、开什么车、穿什么衣、吃什么饭，这些都离不开物，但不见得你非要把你的心拴在这东西上。

很多人丢了手机好几天都吃不下饭，这叫“肖于物”。很多人就是因为物的层次上的问题深深地影响到了自己的内心，这也需要一个历练的过程。

比如年轻人谈恋爱，也要把握一个度：不谈不对，谈得没把握又失魂落魄，这样也不行。其实谈恋爱就是把心神寄托在一个物上，因为人也是物。结果失去对方以后，饭也吃不下，觉也睡不着，瘦得跟“杆”似的，失魂落魄的，然后学习也进行不下去。这就是过“肖于物”，最后就发展成“惧”于物，死在物上。

名者命也——取名字也要符合天道

我们取名字也要很讲究才行。比如说李德全这个名字：德全就是说除了我要做的事情要符合天道，我还要尽可能全面地去符合它，全面地掌握天道，然后，我去做符合天道的事情。这样叫不危。

不过，名和字是不一样的。就是说，名是你生下来父母给你起的，是你的命，你是不能选择的。但是，一般上学若干年以后，我们可以给自己起个字，这个你可以自己定。古代人呢，只有你父辈或者你的长辈可以指名道姓地叫你。平辈人或者晚辈只能称呼你的字以表示尊敬。比如说刘备，字玄德。你可以叫他玄德先生，或者刘玄德，你不能叫刘备。你叫刘备就是在骂人。那个诸葛亮，亮是他的名，孔明是他的字。你可以叫孔明先生，诸葛孔明也行。亮可以自称，亮公某某，他自己叫自己没事。别人一上来叫他亮，那你就是骂他。所以，我

们现在好多中国人都是有名无字。

见到一个人，敢问你尊姓大名。这是传统，现在都丢掉了。但请你记住，我们的这种风俗习惯背后有莫名的这种能量和信息，你还是尊崇为好。

慧然独悟，妙不可言

古代的愚智贤等人因为“不肖不惧于物”，所以能够“合于道”。什么叫“合于道”？天地的变化叫道。所谓天人合一就是说你的所作所为符合自然的变化，这样的境界是养生的最高境界。如果你按我们前段讲的黄帝的老师岐伯讲的这套方法去做的话，作为一个人，你就合于天道了。这样的结果就是既长寿，又健康，而且，生活有质又有量，活得还很愉快。

古人讲的天人合一是一种非常美妙、妙不可言的境界。天地的变化气象万千，天人合一主要是说你内心的感觉要和气象变化产生和谐共振。天地的振动传到你这儿，你就应该把自个儿的身体像调收音机一样，调到那个波段，然后，“啾”的一下，美妙的音乐就出来了。所以，真正的开慧不是靠死读书。你脑子里面的东西通过修炼，然后“啾”的一下就“开窍”了，有人把这叫做“慧然独悟”。六祖慧能也是不识字的，为什么他能成为一代宗师呢？他就是修炼到了这种“合于道”的境界，然后

在某年某月的某个时刻，“垮”的一下开悟开窍了，天底下的什么学问，他都知道了。

## 不生病的大智慧——“所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也”

小孩子本来阳气就盛。你把他包裹得很严，他马上就上火。然后就嗓子痛、流鼻血，接着就烧了起来，再烧得高一点呢，他就开始抽风。所以，你看人家老太太不懂得那些所谓的科学知识，人家就掌握一个道理：“三分饥与寒”。

“所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。”这是岐伯老师回答黄帝的问题，是一个总结性的发言。

没有“智”可以，但一定要有“慧”

在这里，我觉得有必要解释一下“道德”这个词。我们经常说做人要讲“道德”，其实它通常和另外两个字合成一词，叫伦理道德。但真正的道和德是分开来说的，是完全不一样的。道——天道，是指自然变化的规律。德是双人旁，底下还有个心。你用心去体会天道的变化，做的事情符合天道，我们就把你叫做“有德之人”，就是叫“有德者必有所得”。你得了天道，就是岐伯说的“其知道者”，或者我们叫的得道高人。得道的人，他的所思所想、所作所为叫有德。没得天道，甚至是违背天道做事的人，他的所思所想、所作所为就叫缺德。

现代社会是一个牺牲小我，成就大我的时代，我们认为这个人很有道德，其实这种人的一生也许过得很痛苦。但是，他还要挺在那里。这人表面上是很道德，但真正有道德的人，他还要有智慧，他是明白事理的。不但自己不累，大家不累，他在人群中也不会觉得累。

但是，智和慧也是有区别的。有道德的人有没有“智”不重要，但是，他必须是一个有“慧”的人。否则，他就体会不到“天道”的变化，更谈不上跟它走。比如说，我看到很多农村的老头、老太太没读过书，不识字，但说出来的话极富哲理。他可能是没“智”，但是，他绝对有“慧”。

再比如说，我的朋友经常跟我说拉扯孩子的事情。现在很多小孩都讲究科学喂养：严格的按照体重、几个月大了，然后，爹妈拿着那个配方在那儿配东西调给孩子吃。这简直比喂猪还要高级，但是，喂出来的结果连猪都不如。这么喂猪的话，猪倒是长得膘肥体重。而这么喂人的结果呢？一个个面黄肌瘦的，跟非洲小难民似的。

所以，有很多的爹妈就奇怪，怎么我们这么讲科学，孩子还会长成这样呢？

可是农村老太太拉扯孩子，她们就没有这么多的讲究。人家就信奉一句话：“若要小儿安，三分

饥与寒”。她们从来不给孩子塞得满满的，从来不把孩子裹得严严实实的放在火炕上。

而且，人家还知道那个饥不是饿。她从来不会让孩子饿着。她理解的饥就是让孩子吃个七八分饱。哎，你看，这么拉扯孩子就叫符合天道，就叫德全。我们现在好像知道了很多知识，是智者了，但是无道德。

“德全不危”一句话就可以解释为：我们要想养生、想健康、想长寿，想生活得有质又有量，就应该做个“有德之人”。

符合天道，叫德。背道，或者是说对天道了解的不太全面，这叫缺点德。最后干脆连天道都不知道，这叫无德。

不春生、夏长、秋收、冬藏，你就会活得一塌糊涂

除了老师教给你的，你自己还得“觉道”。节气一变化，尽管温度还很低，但是“吹面不寒杨柳风”。春天来了，你能感觉到它。所以，“有知”“有觉”“有悟”，才能去“悟道”“正道”“行道”，最后再给别人“布道”。

有“道”比有“德”的境界还要高。“德”是双人旁，他还是个人。但“道”是“天道”，它没有双人旁。他已经不是“人”了，已经做到了与天

地的变化完全一致的状态。

有一天，我被朋友请到了一个跑马场。他帮我带上了所有的装备，戴上头盔，然后他还牵着马，我就围着那个圈跑。他告诉我说，先让马慢慢走，然后快步走。马起你也起，马落你也落，这就叫“人马合一”。这样的话，马也不累，你也不累，大家都不累。

但是，我老掌握不了那个节奏，总是马往上拱，我往下砸；马往下跌，我往上起。最后闹得自己腰酸背疼，马也很痛苦。所以，我也知道马为什么要尥蹶子了，因为我太讨厌了。

我本来还打算多骑它两个小时的，结果骑了才十几分钟，翘着个腿就下去了。腿内侧的肌肉还非常疼，第二天走路还撇着八字。

所以，如果你不能做到“人马合一”的话，双方都会很累。而你如果不能做到天人合一，你也就完成不了你的“天寿”，尽不了天年。而且，在这个活的过程中，你甚至会罹患很多的疾病，活得生不如死。

从骑马这个例子我们就可以看出，要做到“人马合一”就要掌握节奏。“天人合一”也是如此。春生、夏长、秋收、冬藏，白天昼夜，生命还真是个节奏。不掌握这个节奏，你的生活就会一塌糊涂。

涂。比如说，和别人跳舞，你老踩人家的脚，一步落下了就会步步落。一步没跟上，步步全错了。所以，黄帝提到的这个“道者”是与天地同步的，他完全跟上了时代的节奏，而且它还不是社会的节奏，是大自然的节奏。

人随时都可能“危如累卵”

我再来说说“危”这个字。危是象形字，上面是一个人站在悬崖边上的状态。往下一看，悬了，没准要掉下来。所以说，有个成语叫危如累卵，就像把鸡蛋一个个摞上来。人其实很脆弱的。

我是北京中医学院毕业的。我们同学都到大学五年级开始临床实习，一般都在急诊室。我是在协和医院的急诊室实习。在急诊室实习以后，那会儿我们都不约而同的开始给家里写信，感激父母把我们拉扯这么大。为什么？原来我们认为我们活这么大岁数，天经地义的。但是，在那个急诊室里面，我们突然发现黄泉路上无老少。小到几个月的婴儿，大到青壮年，“呱呱”一下就“挂”了。这个床上的病人几个月前才进来，现在床上的人却换了，在急诊室换得更快。

我还亲自参加抢救过施光南。从进来到瞳孔散大，前后没有多长时间。人死了，神就跑了，瞳孔就散大了。他患的是脑疝，就是颅内出血。当时来

的时候就是一个瞳孔大，一个瞳孔小。在实习那会儿，我们才知道，人活着原来是这么脆弱，这么“危”的呀。

所以，从现在开始，大家就应该善待自己的生命、心灵，好好去养生。只有德全的人，才能够处于不危的境地。

道家和道教不是一回事

另外，我再跟大家说一下我的一个认识，道家和道教不是一回事。两者有什么不同呢？

道教的历史不过两千年，在汉朝的时候，张道林在四川创立了“五斗米教”，所以姓张的这个人就成为了道教祖祖辈辈的天师。道教也像其他的宗教一样，有传承。《水浒传》里面有这样一个细节：宋朝闹瘟疫后，第一件事就是怎么才能请到张天师去布道、做法、驱息、避邪。这就是张天师他们这一派传下来的道教。

但是，道家的历史渊远流长，伏羲、女娲、神农、黄帝，这都是道家的传承者。

现在大家一说道家说的都是老子，其实不是这样的，道家在老子之前还有很深很深的渊源。

在老子生活的这个时代之前是周朝，周朝之前是商朝。商朝的开国宰相叫伊尹，他也属于道家。伊尹不仅仅是一个厨子，他还用“以鼎调羹”“调

和五味”的理论来治理天下，这就是所谓的“治大国若烹小鲜”。

伊尹原本是个奴隶，做厨子的。他给汤王做了一顿饭。吃完后非常满意的汤王就问他，你怎么做得这么好。他就说，我只不过是把五味给调和好，然后这饭就好吃了，治理天下莫过于此。所以，他后来被商汤王聘为了宰相，最后帮助汤王得到了天下。

伊尹除了作为开国宰相之外，他对道家和中医也做出了伟大的贡献。我们都知道，现在用的方子叫“经方”，所谓的“经方”就是从他写的《汤液经法》上得来的。伊尹比老子老很多了，大家千万不要以为老子就是道家的创始人。在老子之前，道家是还有很深的传承的。姜尚、伊尹，再往上就是黄帝，黄帝之前有神农，神农之前有伏羲、女娲，这是道家一脉的传承。

我们现在用的公元纪年是从辛亥革命以后开始使用的。中国的很多历史都是发生在公元前。耶稣出生的公元一年或者公元零年，只相当于我们汉朝的时候。汉朝之前呢？有秦朝，秦朝之前有春秋战国，再往前有夏商，所以这些纪年只不过是使用西方的标准来衡量我们的。其实，老百姓一直用的是黄帝纪年。

大家可能都不知道我们现在距离黄帝有多少年。但是，大家一定知道我们一直在用甲子纪年。甲子这种纪年方法，60年一轮回的构造是从黄帝开始的，所以，从黄帝纪年开始，算下来距今是四千七百多年，这是我们的纪年。我们最灿烂的文明都是在公元前发生的。

这就是道家和道教的区别，大家千万要把它们区分开来。很多人说道家不入世，但是，很多开国宰相都是道家学派。从夏商再往下走，刘邦开国的谋士、宰相张良，他是跟黄石公学的，也属于道家。所以，在汉朝秉承的是“修生养息”“无为而治”的思想，结果才有了文景之治，也才能为汉武帝将来去打匈奴、稳定边疆积累大量的财富。再往下，诸葛亮也是道家，明朝刘伯温还是道家。

所以，大家一定要记住，“道者”是指什么样的人，不是说信道教的人就叫“道者”。只有真正能够让自己的身心和天地的变化实现和谐共振这么一个状态的人，才是“道者”。所以，我希望大家都能变成一个先知“道”，然后再去行道、证道、悟道、觉道，最后得道的人。

## 第六章 “七” 是女人一生的坎

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？

岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七肾气平均，故真牙生而长极。四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

## 天生我材必有用吗——“人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也”

我们经常说“天生我材必有用”，其实不见得。就像一罐汽油，如果没有人去点着它，它是不会变成气、不会发出光热、不会爆炸的。

我们养生除了要注意遵守自然规律和生活规律外，人体的生理变化规律也不容忽视。“上古天真论”第二段是非常重要的二段，它描述了男人和女人不同的生理变化周期。

到底男人和女人在生理周期上有什么不一样呢？中学体育课上我们跑步的时候，常常发现有些女同学突然捂着肚子说不跑了，那个时候我们很生气，凭什么她可以不跑步，而我们就要跑步呢？

《黄帝内经》就说了这个道理。

人到了一定岁数，为什么就不能生孩子了

它说，男人和女人的生理变化是有周期的，这个周期到底是如何影响我们的生命变化的？这就是黄帝向他的老师岐伯提出的第二个问题：“人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？”他关心的问题是：人到了一定岁数以后，为什么就生不出孩子了？原因就在于“材力”尽了。

“材”和“力”是两个概念。“材”是指物质机制，“力”是指能量。我们经常说“天生我材必

有用”，其实这也不见得。就像一罐汽油，如果没有人去点着它，它是不会变成气、不会发出光热、不会爆炸的。所以“材”和“力”是两个概念。

比如我们查一个人的精子数目。如果这个人的精子成活率还可以，这叫“材”；但如果这个人阳痿，这叫有“材”没“力”；还有的人性功能挺好，但一查精子数，要么是零，要么70%~80%的畸形，要么就是90%的死精子，这叫有“力”无“材”。

黄帝所指的“人年老”中，“老”的概念就是我们讲的60岁，过了60岁，人才可以称老，没到60岁，我们就不要妄自称老。

材力尽耶？是我的材不够了，用完了，还是我的力用完了？“将天数然也？”或者是说老天爷造人，就造到60岁，以后就不应该有孩子了？这是黄帝的问题。

岐伯怎么回答的呢？他说：“女子七岁肾气盛，齿更发长。”在这里，我要补充一下“年老无子”这个问题。我刚刚说了男人，其实，女人也有这个问题。女人到一定岁数以后，或者是其他的生理功能出现了一些问题，就会无法怀孕、无法生育。对于黄帝所提的问题，岐伯是分成两段来回答的。第一段他讲的是女人的生理变化周期。女人的

生理变化是每七年出现一个大的变化，所以，他说的第一句话是“女子七岁”。

男女的生理变化周期是以生活在温带的人种变化为准的

以七年为一个周期，这是我们中国人对人的观察。但是，我要额外强调一点：我们说中华文明、中国，为什么这样叫？这个“中”指的是什么？我估计有99%的人不知道中国的“中”是什么意思。

有人说因为我们是宇宙中心，是世界中心，所以叫中国。都不是，那会儿大家还不了解这个地球呢！中国的“中”是指中原，我们的中华文明就诞生在这里。它是以长江和黄河中间这一块作为发祥地、发源地的，所以这一带就是中原，就是河南、安徽这一块。然后，以此为中心，逐渐发展到现在这么大一个疆域，所以叫中国。

《黄帝内经》的作者黄帝，他的出生地在现在的河南新郑，就是郑州旁的轩辕丘。鲁迅不是说过“我以我血荐轩辕”吗，黄帝这个氏族正好生活在黄河流域这一块。所以，我说的男女的生理变化周期是以生活在温带的人种变化为准的。如果你生活在赤道或者是南亚，那里没有四季之分，所以，那儿的人都发育得比较早。如果你到了寒带，比如北极圈附近，那里人的生理周期就比中原地区的人

晚。

七岁到底是多大

还有一个问题就是七岁是多大？我来举个例子，1990年1月1日出生的人，他到哪年才是七岁？是1997年1月1号还是1996年1月1号？请大家记住，我们中国人讲的几岁，活人说的都是虚岁。所以，按现在的实岁，六岁的时候，其实你已经是虚岁七岁了。

为什么呢？中医判断死活的标准不是以心跳、呼吸为标准的，而是以元神在不在为标准。当一个人成为人的那一瞬间我们叫做“两精相搏谓之神”，也就是说父亲的精和母亲的精血结合的那一瞬间，这个人的神就诞生了。我们说怀胎十月，算起来差不多是40周，到出生那会就将近一岁了。所以，我们说的七岁是指虚岁。

## 从黄毛丫头变黑发姑娘——“女子七岁，肾气盛，齿更发长”

为什么七岁以前，女孩子就是一个黄毛丫头呢？这个跟肾精密切相关。中医认为“肾其华在发”，肾精没有推动她生长发育时，她就是一个黄毛丫头。但是肾精一旦开始“行动”，她的头发就变成乌黑的了。

头发不黑，都是肾精不足惹的祸

按照实岁和虚岁的换算，女子到实岁六岁的时候，其实就是虚岁七岁了。在这个时候，她会出现一个生理变化：她的肾精变成了肾气，并开始推动她的生长发育。表现出来就是“齿更发长”。小孩子刚出生以后，会长乳牙（也叫奶牙），到了六岁，奶牙就开始掉了，然后换上了恒牙，这就开始换牙了。

所谓“发长”，不是说她以前是个秃头，而是黄毛丫头变成了“黑毛丫头”，一头乌发开始长出来了。

那为什么以前她是黄毛丫头呢？这个跟肾精密切相关。中医认为“肾其华在发”，肾精没有推动她生长发育时，她就是一个黄毛丫头。但是，肾精一旦开始“行动”，她的头发就变成乌黑的了。

如果你总是熬夜，或是淫乱过度的话，就会脱

头发、白头发，严重的还会一头鹤发。有个成语叫“鹤发童颜”，鹤发就是白头发的意思。这就是阴血不足，特别是肾精不足的表现。

“青梅竹马，两小无猜”——女孩七岁前是没有性别意识的

需补充一点的是，在女孩虚岁七岁以前，男孩虚岁八岁以前，正常的孩子在这个时候是没有性别意识的，所以叫做“青梅竹马，两小无猜”。他们不分你是男的，我是女的，大家一起玩就好了，我们管这些小孩叫“童男童女”。他们还处于那种懵懂状态，还没有性别之分，通常说是“没开那个窍”。为什么没开窍？这个还是跟肾精密切相关，因为“开窍”需要肾精来推动气血。

有一点是不同的。做父母的都知道，有时候两岁的小男孩早晨睡醒时，可以看到他的小阳具一柱擎天。这个不能说明他是性觉醒了，因为小孩子是无欲的，这是元阳所致。包括很多健康的男士他早晨起来也会有不自主的勃起，这叫晨勃或者晨竖现象，是一种正常的生理反应。相反的，如果见不到晨勃了，就说明你的身体状况可能不是很好了。

这是观察人的生理反应的一个标志。中医治疗阳痿患者的时候，会告诉他们最近夫妻要减少同房，或者在服药期间不要同房。病人通常就会问：

我什么时候可以同房？我就会告诉他：连续三天出现晨勃现象后，才能再次同房。

话题收回来。通常情况下，女子七岁以前是没有性别意识的。但是，到七岁以后，性别意识就出现了，女孩子就不爱跟男孩子一块疯玩了，她会开始梳小辫，穿花衣服，去跟女孩们一块玩，开始对男孩子有一种疏远，这又到了另一个阶段。

## 女孩14岁时必须懂的事——“二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下”

判断一个女人的任脉血气足不足，你可以看她的嘴唇。有人说，女人的嘴唇很丰满，娇艳欲滴，就是性感。其实，性感最原始的意义就是说这个人的生殖功能比较好，她有怀孕的基础。如果女人的嘴唇比较干裂，苍白，一看就是任脉不通，生育功能有问题。

### 14岁，欢迎雌激素的来临

女孩子过了“齿更发长”这个阶段后，下一个阶段会有一些什么样的变化呢？《黄帝内经》认为是“二七而天癸至”。“二七”大家都知道这是14岁的意思。那“天癸至”是什么意思呢？“天干、地支”里面有壬、癸，壬、癸在五行里面属水，是天赋的一种物质，这里说的“水”相当于现在说的雌激素。

女子到14岁的时候，这种激素就开始生发、运行，接着就有一些生理功能开始具备。比如任脉开始通畅，太冲脉也逐渐壮大，这时候，在这些力量的共同作用下，女孩子开始来例假了。这就叫“任脉通，太冲脉盛，月事以时下”。

“月事以时下”，意思就是女子的例假按时来。女人来例假的标准周期是28天。请记住，绝对

不是一个月，而是要提前两天。我的一个病人跟我说：“我的例假很准，我上个月30号，这次还是30号。”我说你这有问题。只有一个病人这样说：“我的例假很准，我上次是礼拜五来的，过28天是不是还是礼拜五？”

考察一个女人是否健康，可以看她的例假多长时间来一次。所以，我们中医问诊时有一句口诀叫做“妇女尤必问经期”。

“二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下。”这句话非常关键，它基本上概括了影响女人健康的生理和病理基础。

女性要想“月事时以下”，首先，她要有天癸。天癸不完全等同于雌激素，但它是一种激素，而且是先天赋予的。如果没有天癸，这个人可能是“石女”，一辈子也没有例假，没有女性的第二性征。

性感来自于任脉畅通

第二个更重要的条件就是“任脉通”。经常看武侠小说的人对“打通任督二脉”这句话应该不陌生。任脉是行走在我们腹部正中的一条经络，属于奇经八脉里的一支。

人的身体里面共有二十条经络，从中医角度来讲，这二十条经络分成两组：一组叫十二正经，联

系的是脏腑，其中六条属于脏，六条属于腑。这里面行走的气叫后天之气。

孩子出生以后，一哭就会呼入新鲜的空气，一吃奶或者一吃食物就会产生能量，这种能量叫做后天之气。

人体还有另外一套系统，走的是先天的元气，它是由肾精所化而成的元气在身体里面行走而形成的，走的路线、方向和十二正经完全不一样。它起于丹田，就是小肚子。肾精在丹田里面化生，然后走到人体的体表，这个叫奇经八脉，一共有八条脉。这八条脉里面最重要的两条就是任脉和督脉。

前面说过了，任脉走腹中，在人体之前，属阴。而督脉属阳，它走在人体的阳面。阳面是哪一面呢？为什么叫做阳面呢？

因为人是从猿猴变来的。猿猴在爬的时候，背是不是朝着太阳而肚子朝着地面呢？所以，朝阳的一面属阳，背阳的一面属阴。现在乡下的农民伯伯在田里耕作也还是“脸朝黄土背朝天”嘛！

还有“太冲脉盛”“太冲脉”指的就是冲脉。任脉、督脉和冲脉都是从丹田，也就是从肾精化出来的，然后三条脉从会阴处分出来，会阴是哪儿呢？是在肛门和阴道中间，男子就是在肛门和睾丸中间的那一块。

从会阴出来以后，督脉往后走，经过肛门，然后沿着尾骨、脊椎一直往上走，最后经过鼻子，止于上牙龈的正中间，口唇和牙龈交接处的一个穴位。这是督脉的主脉。它还有一些分支，比如说，督脉在命门处分出一支，走到前面的生殖器。它还可以从脖子和脑子连接处的风府穴进入脑子里面，或者从百会穴也就是头顶进入大脑。

任脉主管女性的生育功能。所以，女性要想怀宝宝，首先就要“买通”任脉。



任脉主管女性的生育功能。所以，女性要想怀宝宝，首先就要“买通”任脉。

无论是对女人，还是对男人，督脉都是属阳，但是，对于男人来说，它尤其重要！我们说这个人腰杆直不直，这个人仰着头还是弓着腰。或者男人一得病，就是什么腰椎间盘突出，什么腰酸腿疼，这都是跟督脉有关。

对于女人来讲，任脉则更重要。这个“任”其实是个通假字，同“妊娠”的“妊”，意思是怀里抱着一个东西（女性主包容）。对女性来说，任脉从会阴上来以后，经过阴道，沿着腹部正中线，经过肚脐，然后一直往上走。它的正面止于口唇的下方承浆穴处。

它也有分支，环绕着口唇往上走，经过眼睛，最后进入脑子。

正因为任脉环绕口唇，所以，判断一个女人的任脉血气足不足，你可以看她的嘴唇。有人说女人的嘴唇很丰满，娇艳欲滴，看起来很性感。其实，性感最原始的意义就是说这个人的生殖功能比较好，她有怀孕的基础。如果女人的嘴唇比较干裂、苍白，一看就是任脉不通，生育功能有问题。所以，任脉通了以后，你的气血就足了，肾精也足了，你就具备了怀孕的一个条件。所以，对女性而言，任脉必须要通。

冲脉气血旺，女人味十足

第三条冲脉又叫太冲脉。太冲脉也是肾精所化，它从会阴出来，沿着任脉两侧往上走，走的就是十二正经里面肾经的路线。

冲脉走到胸口，散布于胸中，所以，冲脉跟女人的例假以及乳腺第二性征的发育有直接的关系。现在，丰乳隆胸的广告漫天飞，也有很多人去做了这种手术。她们干吗要去呢？如果一个人的冲脉气血足的话，她是不用担心第二性征的问题的。

除了散布到胸中外，冲脉还往上走。它在任脉的两边，但它不是沿着口唇上下走，而是环绕口唇，在口唇的周围走。男人每个月不来例假，他不失血，他的冲脉气血足，所以男人的冲脉冲到脸上就长胡子。女人如果闭经了，不来例假了，她的气血就不往下流，也会长胡子。中医四诊“望、闻、问、切”，“望”字打头嘛。病人进来，我们一看，这女人怎么长胡子了，一问她肯定例假没有来。



冲脉是女性的幸福之源，它气血足了，女性就会一生幸福。

女性来例假要有三个条件：第一，要有天癸；第二，任脉要通，任脉如果不通的话，精气就上不到脑子去。我们现在医学研究脑子分泌这个素那个素的，这也说明这个人不具备来例假的条件；第三点，也是最关键的一点，就是冲脉要盛。

为什么叫冲脉呢？首先，它像波浪一样，女人来例假其实也是一个波浪。28天一个周期，波浪一推，血就下来了。下来以后，那个波浪就退掉了，缩回去了，这就叫冲脉。

冲还有“气冲冲”的意思，女人一来例假脾气就大，心情还不好，人家是有生理原因的，旁人必须要包容。另外，女孩子来例假前乳房胀痛，那也是因为冲脉散布于胸中而导致的。

联系到冲脉的行走规律，我们也可以想到，如果一个人经常骑自行车势必会损伤到冲脉。事实证明也是如此！著名的自行车运动员阿姆斯特朗就得了睾丸癌。骑自行车对女性的身体会不会产生影响，我不知道。但可以肯定的是，经常骑自行车对睾丸的伤害是比较大的。睾丸伤害以后，就跟做太监一样，太监阉割以后，冲脉就断了，胡子也全没了。

所以，爱好骑自行车的男性朋友平常骑一段时间自行车以后，一定要下来让睾丸吹吹凉。因为辜

丸的温度必须低于人的正常体温。如果经常穿牛仔裤、紧身裤，让睾丸老受压迫，或者泡温泉太久导致睾丸温度过高，精子的成活率就会马上下降。

男子冲脉盛，胡子就长得乌黑浓密，面积也大。所以，冲脉盛的男人大都是连鬓胡子，这也是男子性能力的一种象征。

## 现在的女孩子为什么早熟

早熟的人必定早衰，而且这种早熟会直接影响到智和慧的发育。因为肾精就那么一点，如果生育功能提前发育了，启智开慧的那个功能就会稍微弱一些。所以，这对孩子将来的一生都会有影响。

女子的身体发育是以七年为一个周期的，第一个七年的时候就“肾气盛，齿更发长”，第二个七年的时候就“月事以时下”。这个年龄段的女孩子正常的生理表现就是天癸至，太冲脉盛，然后任脉通。那不正常的生理现象，也就是病理现象有哪些呢？

拿七岁换牙这件事来说。有的孩子出生以后乳牙长得慢，说话慢，走路也慢，脖子还发软。中医把这种先天发育不良叫“五迟五软”。身体的表现是骨头比较软、脑袋显得大，直不起来、整天耷拉着脖子，现在医学管这叫弱智，就是生理和心理都发育不良。

显然，这种孩子就是肾气不盛。他不是没有肾精，而是肾精转化不成肾气。我们知道，肾精是人的精髓，包括人的脑髓、脊髓、骨髓。所以，中医通常用一些温补肾阳的药物或者方法来帮助他肾气变盛。

光污染和激素是导致女孩子月经过早来临的两

大“元凶”

现在的女孩子有两个问题：

一个是月经来得早。

在过去营养不良的那个年代，女孩的例假是晚来，有的人到18岁甚至到将近20岁才来例假。但是，现在这个社会则是营养过剩，乱吃药物，乱加激素，所以，小姑娘们都是早早的就开始来例假了。来例假以后，第二性征就开始发育了。我见过最早的开始来例假的女孩子是八岁。

最开始意识到这个问题是在我的大学同学会上。来参加聚会的同学都带着自己的孩子，都是一帮小姑娘。其中只有一个同学的孩子还是个小姑娘样，非常文静，非常羞怯，说出来的话也都是小孩子话。但另一个与她同龄的孩子，我觉得像小大人，从身材发育到说话方式，我觉得她太懂事，有点过了。

现代人都把闺女当宝贝，给孩子吃的都是鸡蛋、肉之类的。要知道，饮食对人的生理发育的影响是特别大的。再加上整天看一些爱情电影、电视，过早的激发了人的情欲。本来是青梅竹马、两小无猜的时候，看了那些东西结果就有点催化了。

另外一个就是光污染。

什么叫光污染？小孩白天欢蹦乱跳不知疲倦，

但是一到晚上八九点钟就会打蔫，就开始睡了，这是小孩子的生理变化的正常周期。结果，现在很多人开着灯看电视，小孩子不睡了。以前人们让母鸡下蛋孵卵怎么办？在鸡舍里面点个大灯泡照着。为什么要这样呢？因为人为的制造光照的时间会使身体一天当两天过。小孩子整天睡得晚，然后再加上熬夜，就会给身体一种错误的信号，从而使得肾精提前启动，提前消耗。

早熟的人必定早衰

早熟会直接影响到智和慧的发育。因为肾精就那么一点，如果提前发育了生育功能，启智开慧的那个功能就会稍微弱一些。这对孩子的将来一生都会有影响。

农村的孩子本来比较自然，不受城市的饮食、光、电的污染，可现在也出现了类似的问题。我有一个病人，是我家保姆的小孩，他跟着爷爷奶奶生活在甘肃，才10岁就来了月经。怎么回事？原来这孩子跟着爷爷奶奶生活，因为喂养不当，这孩子有点厌食。

某天，村里来了个卖“大力丸”的走方郎中，说孩子不吃饭，就吃我这药。结果，奶奶给买了。孩子吃完那药丸以后，饭倒是想吃了，可是月经也来了。所以，我怀疑他卖的那个药里面有激素的成

分。

我们整天生活在一种吃的东西、喝的东西、看的东西都不自然的环境当中，你睡着了，但是那些乱七八糟的光波、电磁波还在无形中影响着你，这些都催得人早早把肾精给透支了。

## 21岁前会养生，从小到老都迷人——“三七肾气平均，故真牙生而长极”

21岁，女人的生理发育才到极限。从养生的观点来讲，这个时候她应该把自己的肾精“平均”到自己的身体里面，然后让自己的身体发育得非常好，而不是去繁衍后代。所以，21岁是女人最美丽、最性感的时候，也是最适合结婚的时候。

### 21岁，女孩就长到头了

到21岁的时候，肾气开始推动人的生殖功能的发育，这是上帝或者自然造人的一个安排，当人自己成熟了以后，下一个任务就是繁衍后代了。上帝为了繁衍后代甚至可以把你牺牲掉。

螳螂交配以后，母螳螂第一件事就是把公螳螂吃掉。还有那些要产卵的大马哈鱼，它们奋不顾身地牺牲自己，排除千难万险到河边去产卵，这其实就是上天制造好的一个程序。

当肾气盛了以后，你的生育功能就开始发育了。当生育功能发展到一定程度以后，还有余出的肾气就会匀给身体的其他肢体、器官去促进它们生长、发育，这叫“平均”。平均的一个表现是“真牙生”，“真牙”就是指智齿。女孩子到了21岁，智齿就开始长了。这个时候，女孩子就长到头了，个再也不长了。

其他还有几个“极”，比如，现在乳房有多大，将来就是多大了。所以，女孩子想避免做整形手术，那就在21岁之前学学养生，学学怎么去通任脉，怎样促进太冲脉壮大，这样，我们自己就能促进自己的乳房发育。如果过了21岁，你就什么也别想了。

可能有的女性担心会不会“通”过头了？这样的现象也是有的。长极，一个就是自然的身高，另外就是第二性征的发育。女性第二性征发育的一个表现是乳房发育，再一个表现就是骨盆变宽。中国的古人挑媳妇，他首先考虑的是能不能生。所以，他有一个标准，那就是看那女的是不是丰乳肥臀，她的乳房发育比较好的话，将来喂奶不成问题。第二是看她的盆骨宽不宽。骨盆宽，生育时不会出现难产。因为古代的接生技术比较落后，本来孩子出生是头朝下出来，如果稍微来一个“横生倒产”，屁股先露出来，或者胳膊先出来，这就容易出问题。

21岁到28岁是女性最适合结婚的年龄

女孩14岁来例假，也就是说有排卵了，理论上她可以怀孕了。有些地方的风俗习惯就是，到了14岁女儿就可以嫁人了。但到21岁女人的生理发育才到极限。从养生的观点来讲，这个时候，她应该把

自己的肾精“平均”到自己的身体里面，然后让自己的身体发育得非常好，而不是去繁衍后代。所以，21岁是女人最美丽、最性感的时候，也是最适合结婚的时候。

这个年龄的女孩子即使不涂脂抹粉，也是最健康、最美丽、最性感、最有吸引力的。中医的养生观点认为，21岁到28岁是女人最适宜结婚的年龄，这样的话，母肥子壮，对女人和孩子都非常的好。

但可惜的是，现在很多21岁到28岁的女青年还在盲目拼搏。这就涉及到这样一个问题：我们讲“各从其欲，皆得所愿”，现在的人们却疯狂地压制着自己与生俱来的欲望，然后为一种莫名其妙、后天灌输的思想去奋斗。奋斗了半天，目的也达到了，最后却发现自己活得很不快乐，这是我们现在社会的一大悲哀。

不长智齿、不来例假、乳腺不发育，那就补肾气

生活中，我常常会遇到这样的状况：孩子不长智齿，或者是该来例假不来，乳腺也不发育，就是女人看起来像个中性人，有的干脆就像个小男生，这种情况怎么办？这些都是因为肾气出了问题。如何解决？还是要从我们讲的那三条入手，第一是天

癸要至。第二，任脉要通。第三，太冲脉要盛。

在临床过程中我看到一些妇科病人，症状都是小肚子冰凉。回去以后，大家记得要摸一下你的小肚子，也就是丹田。其实，中医没什么太玄妙的东西。

丹是炼丹。孙悟空大闹天宫，太上老君用八卦炉炼丹，又红又热的，所以，“丹”就是发红发热的意思。人要健康，首先那个“根”要健康，就是小肚子一定要热热的。可是，现在很多女孩子经常会莫名其妙地做一些事情。比如，她感觉明天要来“例假”了，但是，明天她要上形体课或是上游泳课。晚上她就用一盆冰水，把两脚泡进去。第二天她还挺高兴的，“例假”果然没来。

但是，寒气以及冰冷的邪气就从脚沿着腿的内侧到达了卵巢和子宫，寒气全聚到那儿，结果就把它们冰镇住了。“例假”倒是不来了，但是，随之而来的是极度的痛经。痛经还是较轻的后果，它只意味着你的经血要出来，但是又出不来，两者在斗争。有的人干脆就没有反应，从此以后闭经，不来例假了。闭经以后的表现就是开始长胡子，嘴唇上面有一圈小毛毛，变得女人不像女人了。这就是人为的把生理周期给破坏掉了，人为的制造了疾病。所以，中医治疗这种疾病只能采取祛寒气、化瘀血

的办法。

还有的女孩子是因为做人流伤了月经。不管是药物流产，还是人工流产，都要刮宫，这就会伤到你的丹田之气。

我治疗的不孕症病人，有的是以前不想“怀”，结果“怀”上了。现在经过刮宫或者是药流以后，想怀，怀不上了。其实，这就是因为流产以后，她没有好好地调养身体，或者是流产给身体造成了伤害，从而留下终身的遗憾。

女性的变化周期是一种天道的表现。作为女性，你就应该去做点有“德行”的事。顺应天道的变化、自然的变化，你就会变得很美。因为一个女人的丹田如果是温暖的、热的，首先她的第二性征会发育得很好，第二，她的脸色也会非常好看。

所以，有些女青年，为了漂亮穿那种低胸装、低腰装，或者是露个肚脐眼，戴个铁环。表面上看好像很性感，实际上这将会使得你的脸色不好看，还会长小胡子，而且，有的女性胸部没有发育好，都与这个有着千丝万缕的联系。世界上很多事情表面上看起来一点都不相关，其实都是相互关联的。

## 28岁是女性最具成熟风韵、最美的年龄——“四七筋骨坚，发长极，身体盛壮”

古代人相亲娶媳妇，一看对方梳着一条油光水滑的大辫子，就认为这个女人行。相反，黄毛没几根，本来14岁的黄毛丫头就应该变成黑发姑娘了，但是，她到28岁还一头黄发，而且还稀稀拉拉的，这就说明这个女人精血不足。

到了21岁，女性就会停止长个了，但是，她的肾精和肾气仍然在往高处走。这些能量不是去增加你的高度，而是在不断地充实你的内脏组织和器官，外在的表现就是筋骨壮。

筋就是我们讲的肌腱，是连接肌肉和骨头的物质。壮表现出来就是有力量、有弹性，能够反复伸缩。如果你一扭脖子就“嘎吱嘎吱”地响，身上还老有那种条索状的东西，那就是筋骨僵化了，有纤维化的东西了，这是一种病态。

肾是主骨生髓的。古人的骨骼发育非常好，没有什么钙流失。肾强壮就表现在骨头坚硬，有韧性。另外，头发好也是肾强壮的一个表现。古人讲究束发、蓄发，是不剃头的。他们认为“身体发肤，受之父母”，不可轻易舍弃，也不要轻易毁伤，而要保有一个健全的身体。

所谓“全”就是说自然赋予你所有生长的东西

都是有用的，而不像现在有些人，由于认识不到它的作用，然后就干一些蠢事。一生下来就把阑尾给切了，扁桃体就给拿了，一听说胆发炎、结石，就把胆给切了。这样就导致身体不“全”了。身不全用一个字来表示就是“残”，也就是说这个人残了。

“发为血之余”，而血是由精化生而成的，所以我们称之为“精血”。只有当一个人精血足的时候，这个人的头发才长得特别浓密，特别长。如果精血不足，这个人的头发长着长着就开始分叉、枯黄，然后脱落，变白了。

所以，古代人相亲娶媳妇，一看对方梳着一条油光水滑的大辫子就认为这个女人行。相反，本来14岁的黄毛丫头就应该变成黑发姑娘了，但是，她到28岁还一头黄发，而且还稀稀拉拉的，这就说明她精血不足。

28岁是女人的生理高峰期。过了28岁，女性的身体就开始走下坡路了。所以，我建议女孩子最好在21岁到28岁之间生孩子，这时候生育对孩子好，对母亲也好。因为这个时候，母亲拉扯孩子不会很累。

几乎每一个女性将来都会面临哺乳孩子的问题。孩子一哭，你就得半夜起来。孩子一撒尿，就

得换尿布。如果女性是在21岁到28岁做这些，她就不会觉得特别累。即便晚上起来几趟，第二天，她还精力充沛。

但是，一旦过了这个年龄段，你自己带孩子就会觉得累了。所以，女性朋友要意识到自己有一个生理的起点、拐点，还有一个高峰，28岁以后，你的身体就开始走下坡路。

女性到四七二十八岁的时候，她的身体就到了一种盛状，到了一个极点，这是最好的状况了。盛是“满”的意思。一个人化生成的精血来自于“精”，这个“精”在女性28岁之前它是满的。这就意味着你通过吃五谷杂粮，吃肉食，能够把它们转化成“精”，填补到你的骨髓里面去，这时候是积累大于消耗。过了28岁这个高峰，慢慢地就消耗大于积累了。可以说，28岁是少妇最具成熟风韵，最美的年龄。

## 今天35，明天18——把肠胃伺候好了，你就永远不会衰老

如果人过了35岁，但是她把胃和大肠的功能调得非常好，那她就不会出现衰老。所以，女人做保养，擦多少大宝、多少护肤品在脸上都没有用。所谓“有诸内必形诸于外”，关键还是要去调理内在。

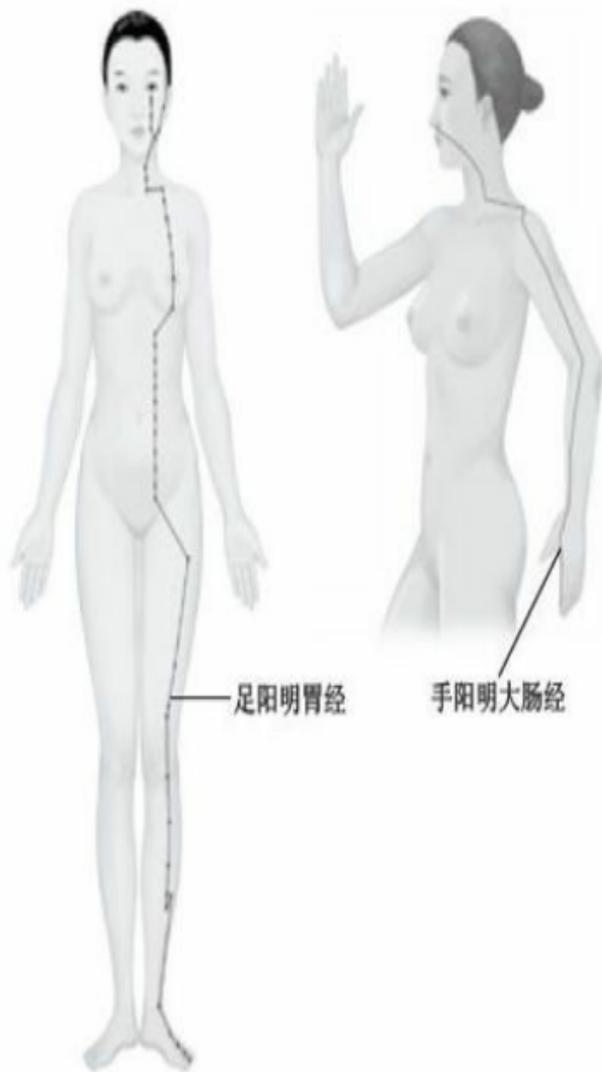
由美少妇到“黄脸婆”的根本原因是肠胃功能不好

从28岁开始，女性的身体就开始走下坡路了。到35岁的时候，女性的外在表现最明显的是“面始焦”。“焦”不仅说出了皮肤的颜色，它还把皮肤的质地也说出来了。具体说来就是脸上开始长皱纹，颜色变得焦黑，这就是老百姓通常说的“黄脸婆”了。由美少女到美妇人，最后变成“黄脸婆”，我来解释一下它的生理原因。

《黄帝内经》的可贵之处不仅在于它罗列出了具体的病证和病态表现，它还告诉了你这是为什么。比如说“面始焦”，它前面一句是“阳明脉衰”。

什么叫阳明脉呢？它不属于奇经八脉，而是十二正经中的一支，属于腑。六腑属阳，五脏属阴。具体说来就是：对外开放的都是阳，看不见、摸不

着的都是阴。很多人说肠子、肚子看不见，如果你拿一根棍子捅，能捅得着的都是腑，是呈“阳”性的，所以，这个“阳明”是单指我们的六腑的。



足阳明胃经和手阳明大肠经是女性天然的美容“法宝”，呵护它们就是在呵护你的青春。

六腑就是指胃、小肠、大肠、三焦、胆、膀胱。阳明是指两个腑，一个是胃，叫足阳明；还有一个是大肠，叫手阳明。如果这两个腑的功能衰弱了，它本来是阳，应该动的，结果它不动了；或者它本来应该挺热乎的，结果它不热乎了，在外面就表现为“面始焦”，就是说脸色变得灰暗，不滋润，也没有弹性了。

阳明脉，特别是足阳明脉，它起于瞳孔的正下方，然后往下走到腮部，沿着面颊再往上走，直到额头。这条经络就是足阳明脉的一部分，它基本上覆盖了我们的整张脸。所以，胃功能衰弱以后，表现出来就是脸色变差，脸的形状也会出现变化。而手阳明大肠经从我们的上嘴唇交叉而过，止于鼻子的两侧。

所谓的“阳明脉衰”就是指这两个腑的功能出现了衰退。反过来说，如果人过了35岁，但是她把胃和大肠的功能调得非常好，那她就不会出现衰老。所以，女人做保养，搽多少大宝、多少护肤品在脸上都没有用。所谓“有诸内必形诸于外”，关键还是要去调内在。

你的胃肠功能调理得好，你的脸色就好看。但是，这种好看表现出来的不是那种性感的好看，而是一种健康的、生理功能佳的好看。

女性爱吃冰，多是胃消化功能不好

很多女青年喜欢吃冷饮，其实这是非常危险的。我见过最不要命的冷饮吃法是在韩剧里。经常会有这样的场景：某某人捧着一桶冰激凌在吃，那真的只能叫桶。记得我曾经治疗过这样一个病人：从上海外滩到她家大概有十多里地，她一路上都在吃冰激凌，结果，吃着吃着吃到我这里来了，她的病就是这样落下的。

为什么女孩子爱吃冰？其实，当一个人的胃消化不好的时候，她的胃就停住不蠕动了。吃的东西不往下走，这时候她会觉得燥热，但是，你摸一下她的胃，会发现它是冰凉的。为什么她会觉得热呢？因为她吃了一堆的东西，却没有消化，过一段时间，它就发酵了、发热了。然后，接下来，她就会出现打嗝、脸上长包、口腔溃疡等症状。所以，很多女孩子就去吃冰的东西，冰的东西吃下去，就好像在瞬间解除了那种发热不舒服的感觉。但是，这样会越吃越重。这是一种典型的“务快其心”。

脸上长暗疮的人，他的手脚往往是冰凉的。但是，她们一般不去关心手脚冰凉，她们只关心脸上的包，然后拿冰凉的手去挤脸上的包。看似阴阳平衡了，其实这样对人的伤害很大。

长斑、黑眼圈、“刀疤脸”，都是胃有问题

很多人生育过后，脸上开始长蝴蝶斑、妊娠斑，有的早上起来还会出现黑眼圈、眼睑浮肿、“刀疤脸”（就是鼻子两边沟特别深），这些都是胃部有疾病的表现。还有的人抬头纹比较重，这也是胃功能不好的表现。

皮肤出现皱纹就如同一个皮球扁了会皱，原因都是里面没气了。有的人去做拉皮手术，用肉毒素，结果把支配面部的神经给杀死了。皱纹倒是没了，但是，那张脸却变成了一个面具脸。人面瘫了以后，一个表现就是抬头纹没了，瘫痪那一侧的皱纹也没了。但是，你不能用“以毒攻毒”的方式。现在很多去整容的人，其实都是心理有很大问题的人，所以她们才会搞出一些莫名其妙的事情，钱也不少花，效果却极差。我们看电视上有些歌唱家本意是为人民服务，总想给观众朋友一张比较顺滑的脸。结果为了减少皱纹，却把自己弄得好像人造面瘫。

脱发的原因就在于精血不足

28岁的时候，女性精血足，头发又黑又长，还不分叉、不焦枯、不脱落。但是到了35岁你就会突然发现，早上一起来，枕头上全是头发；一洗澡，掉落的头发都能把下水道给堵了。这时候人就害怕了，因为她知道这都是自己的身体出现了问题。其

实，脱发的原因就在于精血不足。精血富余了，才会长头发；精血不足的时候，为了保证内脏的健康，它就舍弃这些末梢了，这跟“舍车保将”是一个道理。

根治便秘，要从身心两方面去治

另外，“阳明脉衰”就是手阳明大肠经也开始衰弱了。表现在很多女性身上就是到这个年龄开始出现便秘。

便秘其实就是大肠不蠕动了，气不足了。反过来说，如果一个女人能够让自已的大肠保持一种良好的蠕动状态，就不会出现“面焦发堕”的现象。但现在很多人治便秘，都是用灌肠这个方法。他们错误地认为，“你”不动是吧？我捅“你”一下，看你动不动。有的则是每天早上灌一杯水，然后大便就顺了。有的人还吃泻药。这些都不是在通便，而是在泄气，泄大肠的气。而且，这些方法都会伤害大肠的功能，都是图一时之快。暂时大便是通了，但时间长了又没效了。

真正要治疗这种便秘，我们还要从身、心两方面去调整。不知大家有没有留意过动物。动物拉屎的时候是很讲究的。你看猫、狗拉屎，特别是猫，它必须找到一个特别安全的地方，才去拉屎。拉完以后，它怕这种气味会吸引它的敌人来伤害它，所

以，它还要掩埋起来。

因此，大家不要以为排便就是大肠的事情。人在没有安全感的情况下是不会拉屎的。同样的，当你处于一种极度焦虑或忧愁的状态时，也是不会拉屎的。有的人出差时没有大便，一回到家马上就有感觉了，就是这个道理。其实，这就是心理问题，因为出差的时候，人的内心会感觉不安全。

所以，要解决“阳明脉衰”这个问题，你首先就要解决内心的问题。中医讲心是“火”，肺和大肠是“金”，火克金。当一个人在忧愁、焦虑、紧张不安的状态下，肺和大肠就会受影响。

脱发的人心火都比较旺，你看那些熬夜的人会出现什么状况？一个是生白发，一个是掉头发。俗话说“聪明脑袋不长毛”，“劳者用心”，心火太旺的人，也脱头发。所以，当女性到35岁美人迟暮时，脸色也不好看了，自信也逐渐不足了，担心的事、发愁的事也多了。这种心理状态又会影响到她的生理功能，当她的生理功能遭到了破坏以后，又反过来加重她的心理负担，这就形成了一种恶性循环。现在这种“小三”“二奶”现象也是造成黄脸婆的一个重要原因。

# 照顾好六腑，到70岁你也能面若桃花 ——“六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白”

人们经常说心肠要热，这是因为小肠温度一低，人体“化”的功能就完成不了。女性“面皆焦”，脸上长黑斑，都是因为胃肠的温度太低了。为什么古代的女性都穿肚兜，肚兜的作用就是用来保护自己的身体的，尤其是保护腹部这个地方，让它暖和一点。

42岁时请一定要照顾好小肠经、膀胱经以及胆经和三焦经

《道德经》里有一句话叫“道生一，一生二，二生三，三生万物”。任何事情都可以分成阴和阳，这就叫一分为二。但是，在阴和阳里面，又可以分成三个层次。属于阳但又特别热的，我们叫“太阳”；不太热又不太冷，处于中间的我们叫“少阳”；一般热乎的，我们叫“阳明”。

这就好像男人，一般认为男人都属阳，但是，如果他长得是个男人样，但说话和行为姿势都很娘娘腔，我们就把他叫做“阳中之阴”，也就是“阳明”。“阳明”是男人中的女人；“少阳”就是指那种比较中性、正常的男人；而“太阳”就是那种极其火爆的男人。

当“阳明脉衰于上”的时候，人的胃和大肠就开始衰弱了。到了六七四十二岁的时候，女人所有六腑的功能都有点衰退，其他两个阳也衰了。这两个“阳”包括手太阳小肠和足太阳膀胱，还有一个就是少阳经，包括胆和三焦。这三阳脉都衰了，所以，女性表现出来就是脸发黑、发黄，还有头发干枯，出现了白头发。以前是掉头发，现在是残存的头发里面出现了白发。到这个年龄段，女性就一定要照顾好自已的消化和吸收功能，也就是六腑的功能。

让胃热乎点，让小肠热乎点

我们经常说“消化”，其实“消”和“化”两者是完全不一样的。比如说冰雪消融，大块的固体冰消成水了，所以，它还是水。然后，水加热变成了汽，虽然形状变了，但它也是水。所以，“消”是一种物理变化。

再比如说吃猪肉，肉吃到嘴里，在口腔内嚼碎，然后经过胃把它磨成乳糜状，但它还是猪肉，这也叫“消”。而所谓的“化”是指质的变化，就是说从性质上完全改变了，这个过程是在小肠里面完成的。

从整体上来说，胃只是负责“消”的。它分泌胃酸，把这些纤维状的东西磨碎。但是“化”的任

务就不是由胃来负责了。《黄帝内经》讲“小肠者，受盛之官，化物出焉”，就是说食物在小肠这个容器里面完成了一个质的飞跃和转化，猪肉变成“人肉”了。

这个“化”的过程要靠消化酶来完成，我们现在把消化酶叫做催化剂。酶是由胆和三焦来分泌的。它对温度特别敏感，温度一低，酶就不工作了。所以，当一个人的小肠温度低的时候，吃很多东西就不“化”，或者是对食物过敏。比如说，有些人吃海鲜、吃大闸蟹的时候，皮肤会痒，身上会起疹子，这都是不“化”导致的。这是因为那些异体蛋白如果没有消化完全就会变成过敏原，被你吸收到体内就会出现过敏。

人们经常说心肠要热，这是因为小肠温度一低，人体“化”的功能就完成不了。女性“面皆焦”，脸上长黑斑，都是因为胃肠的温度太低了。为什么古代的女性都穿肚兜，肚兜的作用就是用来保护自己的身体的，尤其是保护腹部这个地方，让它暖和一点。

女性本身属“阴”，所以就更应该照顾好六腑，让胃热乎点，让小肠热乎点，这样就能让六腑的功能不衰。这样保养的女人，别说到四五十岁，就是到六七十岁，照样是面如桃花。

## 成年人应该少喝牛奶

对于我们成年人来说，牛奶一定是临时或是暂时拿来当药喝的，绝对不能每天当水喝。牛奶喝多了，得病的人真不在少数。如果您非要喝牛奶，那就请加些中药进去。

煮开了的牛奶，也是阴寒的

要保持良好的消化和吸收功能，女性朋友还要注意饮食的温度和食物的性质。有的食物，尽管它本身是温的，但它的本性是凉的，比如说牛奶。牛奶是给孩子喝的。从“道法自然”的角度来看，世间没有哪个动物长大了以后还要去喝奶的，除了人之外。为什么说牛奶是给孩子喝的呢？孩子是纯阳之体，生长发育极快，而牛奶是特别阴寒的东西。纯阳之体碰上纯阴的东西，一结合正好。有的病人说，“我把牛奶煮热、煮开了喝，不就热了吗？”那么，你要吃冰镇辣椒，就算它是冰镇的，但它也是“热”的。同理，牛奶煮开了，它也是“凉”的，也要消耗你的阳气。

小孩子阳气非常足，一天到晚活蹦乱跳，不知疲倦，心率都在九十以上，身体还特别暖和。而老年人心动过缓，阳气不足了，怎么能拿阳气不足的身体去喝那种极其阴寒的东西呢？

人的很多病都跟过度喝牛奶有关

可能有人就会反驳说：“欧洲人从小到大一直都在喝牛奶，人家的平均寿命也挺高的。”

其实，美国人会得肥胖症、高血脂、糖尿病，全都跟过度喝牛奶有关。喝不来牛奶的人都被淘汰掉了。再比如说二战以后，日本人开始喝牛奶，个个是长高了，体质也变好了。所以，日本人流行“每人一杯牛奶”。而且，他们生完孩子以后，政府还会免费补贴给他们牛奶。但是，现在日本人几乎95%的人都得了花粉症。一到春天，你到日本一看，每个人都带着口罩，全都对花粉过敏。

过敏有很多种，一种是对花粉过敏，一种是对吃的东西过敏，这都是因为你的身体受不了异体蛋白而导致的。还有一个现象：日本人因为抑郁而自杀的概率是最高的，这也跟他们吃的东西性质有关。阴寒的东西化不了，最后集结成一种负面的能量积聚到内心，然后，他就感觉活着没意思，就会想寻死。

所以，牛奶大家可以拿它去泡澡，但是千万不要每天把它当水喝。因为你喝进去却消化不了，就会致病。

牛奶绝对不能每天当水喝

有网友在网上留言给我说：孙思邈不是说牛乳有营养，要提倡大家喝牛乳的吗？大家想一想，那

个年代能喝上牛奶的都是一些什么人？大富大贵的人。那时候，穷人或是平常不喝奶的人，都是生病的时候喝点牛奶当药用，因为牛奶有滋补的功效。

有一个五汁饮就是一个治病滋补的方子。人在大病一场后会失去很多体液。然后，我们就配上五种材料，比如甘蔗汁、牛奶、荸荠汁等这些能够很好的被人体吸收的液体来喝，这也能起到治病的效果。

所以，对于我们成年人来说，牛奶一定是临时或是暂时拿来当药喝的，绝对不能每天当水喝。牛奶喝多了，得病的人真不在少数。如果非要喝牛奶，那就加些中药进去。

很多人对牛奶过敏。现代医学说“乳糖不耐受”，意思是说，牛奶喝多了，会出现肚子胀、打嗝、放屁、拉肚子等症状。怎么办呢？我们就把牛奶的阴寒给“化”一下。比如说，在牛奶里面加一点热性的中药，你可以加点干姜，加些肉桂（桂皮）、荜拨（一种热性的药）。为什么要用干姜而不是生姜呢？干姜是经过特殊工艺炮制的，就好像我们吃的干菜，它除了把蔬菜里面的水分榨干外，还要在火上烘焙，所以，干菜的热性提高了。

另外，奶是血的一部分，是阴寒的东西。很多人在吃火锅的时候都吃过鸭血，还吃过血豆腐。如

果大家观察仔细的话，会发现吃完这些东西后拉的屎是黑色的。伤风的病人最怕吃毛血旺。为什么呢？因为血制品都是“阴寒”的东西，消化它的时候，人体要消耗很多的阳气和能量。所以，对于牛奶、毛血旺或者是血豆腐之类的食物，大家一定要管好自己的嘴巴，尽量不要贪吃，否则，受伤害的是你的身体。

# 任脉和冲脉伤了，你就怀不上孩子——“七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”

女性之所以不能怀孕，主要是因为两方面的原因：一是任脉虚。“元气”化生不了，“天癸”就枯竭了；第二是太冲脉开始衰弱，导致女性例假延迟了，或是不来了。

到了七七四十九岁，女性就开始闭经，或者叫绝经，也就是说月经不再来了。这样，她就没有了怀孕和生育的能力。这就应了黄帝的那句话，“人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？”

活到49岁，女性会不会生育，一个是因为任脉虚。任脉虚的原因是肾精不足，化生不了“元气”。“元气”进入大脑后能推动人体产生“天癸”，所以，任脉一虚，“元气”化生不了，“天癸”就枯竭了。第二个原因是太冲脉也开始衰弱了。女性来“例假”就像是波浪、潮汐一样，有固定的周期。太冲脉衰弱以后，例假本该定时来的，结果开始出现紊乱，有的一两个月不来，三四个月不来，或者日子也不准了，到最后干脆就没了，这是正常的自然生理现象。

## 为什么现在很多人早衰

当人的身体或者心理受到伤害以后，他（她）就会提前成熟。比如植物中的歪瓜裂枣，别的都还没熟，它先熟了，但关键它是歪的、裂的，它受到了伤害。人也是一样的。

现在有很多人出现了早衰现象，36岁、37岁就闭经了，不来例假了，我治疗过的很多都市白领就是这样。

有几个比较典型的例子。其中一个是这样的：病人是某杂志社的社长。有一次，印一张中国的地图，结果，她把台湾给落下啦。这是非常严重的政治错误。所以，当时上级就要停她的刊号。作为一个社长，杂志社就是她的饭碗。无论是在经济上、心理上，还是在社会责任上，对30多岁的她来说，这都是挺大的一件事。经过一番检讨，杂志还是停刊了。从那以后，她的例假就不来了。

还有的女孩子因为高考失利，很伤心地痛哭一场，结果“例假”不来了。还有的是因为失恋，或者是婚姻的问题，导致精神上受到了创伤，然后月经就出现了紊乱。

我们讲精神，“精”本来是“神”的物质基础。但“精”也是经过“神”推动元气而产生的。所以，当一个人的精神受到很大的刺激以后，他

的“神”就会受伤，然后，“精”就不足了。

当人的身体或者心理受到伤害以后，他（她）就会提前成熟，本能地去繁殖后代，提前把这个事给干了，这是老天造的程序。比如，身体或是心理受到刺激以后，孩子就会表现出懂事早、发育早的特点，但是，这孩子将来很有可能出现早衰。又比如，植物中的歪瓜裂枣，别的都还没熟，它先熟了，但关键它是歪的、裂的，它受到了伤害。人也是一样的。

吃雌激素，会诱发乳腺癌

但是，现在又存在另外一个问题：本来很多人到了这个周期，该绝经了。但是，她觉得来例假是年轻的标志。所以，在十几年前，从西方到东方都流行一个雌激素疗法。本来该绝经的女性，却吃雌激素让例假继续来。40多岁，50多岁，还靠吃雌激素来维持定期例假的，其实不能说是来例假，只能说是保持定期的放血。

记得是1993年，我在东直门医院负责外宾门诊，很多外国女病人问我说，她们本来有烘热、易急、易怒、盗汗等更年期症状，西医用雌激素给她们进行治疗。一吃雌激素，这些症状就好像平稳了。当时我就跟她说，从中医的角度来看，我不赞同这样做，因为这是违反自然规律的。自然告诉

你，该绝经了，如果你要通过人为的手段让它接着出血，这是不对的。但是，她们所受的教育不可能接受我的观点。十几年以后，现在的医学又开始否定这种疗法，因为他们发现用这种雌激素疗法会诱发乳腺癌。

不管会长什么癌，原因就在于他们所用的方法是违反自然之道的，最起码是在透支肾精。这种雌激素对乳腺癌的刺激、诱发作用，现在医学已经证明了。所以很多人患上乳腺癌以后，为了防止乳腺癌再复发、转移，就用抑制雌激素的药，让她不来例假了。真是“三十年河东，三十年河西”。但是，从中医的角度来说，任何违反自然的东西，对身体都不好。

只要安全度过了更年期，女人一般要比男人活得长

另外，我再来说说关于更年期综合征的治疗这个问题。女人到了更年期以后容易出现几个状况：一是更年期出现抑郁，觉得活着没劲，有想自杀的欲望，这是更年期的人最容易犯的毛病；另外就是狂躁、易怒。有的人更年期还表现为睡不着觉，喜欢折腾。

中医认为更年期其实是女性由阴转阳的一个过程。顺利度过更年期以后，到七八五十六岁后，公

园里面欢蹦乱跳的就不是老头了，全是老太太。女人本来是阴性的，经过更年期这个拐点以后，阳性一下就出来了。而男人在56岁以前，阳气很足，活蹦乱跳的。但是，力大无穷的一个男人，过了64岁就向阴转，于是就变得焉了、爱计较、爱耍小心眼了。

中医的一个强项就是帮助女性或者男性平稳度过更年期。中医认为，之所以会出现烘热、盗汗、易怒，还有一些疼痛、抑郁的症状，主要是因为人体内含瘀血，却没有排干净的缘故。对于这样的状况，中医一般用一些中药，比如藏红花，先祛邪气，然后再用活血化瘀的药，让病人把恶血、瘀血排出来。但是，如果出现手心发热，或者盗汗、烘热这些偏虚热的症状，就应该用一些凉性的活血药，比如赤芍、丹参，或者也可以用鳖甲来调理。这样就能让她平稳顺利地度过更年期。

更年期是女性身体显著变化的一个阶段，如果能够很健康、很平稳地度过，女人就等于活出来了。她摆脱了怀孕、生子、抚养、哺乳的沉重负担，开始为自己活了。女性到这个时期是一个觉悟的高潮期，而且，只要安全度过了更年期，她的寿命一般要比男人长。

## 男人和女人最应该干什么

男人的思维是理性的，比较直，不拐弯。而女性则是一种圆的思维。所以，在古代，男人去打仗，但是说和的一般都是女性，因此，中国的哲学更接近于母性的思想。林语堂说“女人更适合去做政治家”，指的就是这个道理。

男孩子和女孩子不太一样。女孩子是以七年为一个周期进行生理调配的。而男孩子是八年一个周期。

为什么要把男人叫成丈夫呢？这是一个很有意思的问题。大家先来看看这个“丈”的意思，一般人回答说，我们身高一丈，所以叫丈夫。那成年男子身高一丈，叫“丈夫”还能说得过去。八岁的孩子身高不可能是一丈，也就一米多。所以，答案不是这样的。

“丈”本身是一个度量单位，但在这里它不是尺度的意思。在甲骨文中，“丈”的写法是底下一个“又”字，象征一只手，上面一个“十”字，象征一把尺子，所以，“丈”的意思就是手里拿着尺子。而“丈夫”就是手里拿着尺子在丈量东西的人，这就是男人。

尺子是用来量横长竖直的，叫“矩”，而用来画圆圈的叫“规”。我们经常说“不以规矩不能成

方圆”。依着“规”，能画圆圈；依着“矩”，就能画方正了。

为什么拿尺子的人就是男人呢？先来看看什么叫男人。“男”字上面是“田”，下面是“力”，指的是在田里干活出力的那个人。说起“田”字，人们通常都会想到，是在谁家的田里干活？有几亩地？这就涉及丈量土地的问题。所以，男人手里拿个尺子，是为了在下田干活之前，先规划、丈量土地。我们现在说丈量土地，几亩、几分、几顷地，其实是权利的象征。

掌权的人是掌握度量的人。掌握几斗、几升，掌握重量、尺度的人，都叫“丈”。所以，男人是在田里干活的，而且是掌握规划土地的人。

再来说说伏羲和女娲。古代留下了很多壁画或者丝绸的帛画，它们里面都有伏羲和女娲的像（见“伏羲和女娲”图）：底部是两条蛇一样的东西缠绕在一起，上面是分开的两个人，一个男人和一个女人。男的有胡子，手里拿的是尺子，女人手里拿的是圆规。

女人拿圆规干什么呢？参观过故宫的朋友，应该会注意到故宫的太和殿前面摆着一个古代的时钟，叫“日圭”，或者叫“日晷”，“晷”是指圆的。日晷就是太阳照在一根棍子上的影子变化过

程。



伏羲、女娲图

我们经常说“天圆地方”。拿尺子，代表你是在耕种，在丈量土地；拿圆规说明你是研究天文、星相的。所以，女人拿圆规就是指她在利用太阳照在一根棍子上的影子变化来测量时间。我们中国人研究节气、时间的变化，最早的历法都是在女娲那时制定下来的。

最早的历法叫“女娲历”，大家都听说过一个成语叫“女娲补天”。公历一年是365又四分之一天。就是说比365天多了那么四分之一天。每四年我们就加一天，闰一天，然后把那一天补在2月29号。其实，古代的大巫们早就意识到了这个问题。女娲意识到这一天的缺失，就给补上了。

关于历法还有一种说法：最早的女娲历是根据女人月经的周期来定的。女人的月经标准周期是28天，那时候一年有13个月，13个月乘28天，其实是364天，离365天还差一天。于是，女娲就把这一天补在2月29号，也就是说当时一个月有28天，但惟有二月是29天。

从这个事情上，我们就可以看书，在“上古天真”那个年代，男人们是在地里干活的，而女人们则是研究这些虚无缥缈的与天地沟通的道理。

中国人研究的二十四节气非常精确地描述了太阳对地球的影响。我们用的二十四节气是标准的太

阳历，是根据太阳的变化周期来决定的，跟阳历基本吻合。而我们用的农历，也就是阴历，是根据月亮的阴晴圆缺变化来制定的。外国人没有二十四节气，但他们有星相学。星相学和二十四节气基本吻合。所以说，“大道”最后都是吻合的。

上天给男人定的天职就是在田里出力干活。而且，从天圆地方的角度来讲，矩是方形，方形是打仗用的。例如，谈判的时候用的桌子通常都是方的，表示很严肃、很正规。而母性具有一些包容的特征，代表的符号就是“圆”，比如吃团圆饭用的都是圆桌。

男人的思维是理性的，比较直，不拐弯。而女性的则是一种圆的思维。所以在古代，男人去打仗，但是说和的一般都是女性，因此，中国的哲学更接近于母性的思想。林语堂说“女人更适合去做政治家”，说的就是这个道理。

《易经》的“泰卦”，就是最好的一卦，阴爻在上，阳爻在下，意思就是说，女人在上面做领导。《上古天真论》也是主张女士优先的，它先讲“女子七岁，肾气盛，齿更发长”，后面才讲男人。所以，女人在前，男人在后，尊重女性是有哲学基础的。

## 第七章 “八”是男人这辈子的数

丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八筋骨隆盛，肌肉满壮。五八肾气衰，发堕齿槁。六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极。八八则齿发去。

肾者主水，受五藏六腑之精而藏之，故五藏盛乃能泻，今五藏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

## 补肾应从八岁开始——“丈夫八岁肾气实，发长齿更”

八岁就开始补肾一点都不早，这样反而有利于帮孩子打下一个比较好的基础，否则，等他长大了，就会漏得更厉害。

男孩子的生理发育要比女孩子晚。一般女孩子从上初中来例假开始，就懂得很多事情了，而男孩子在这个时候还是懵懵懂懂的。这是天赋的一种自然的规律，我们要遵循它。所以，男孩子到虚岁八岁的时候才开始换牙，比女孩子要晚一年。

男人精血充足的一个表现就是头发根根直立，特别粗壮。而且八岁以后，男孩子的头发生长速度特别快，基本上每个星期都要理发，不然就毛毛糙糙的很难看，这种毛糙其实是精血充盈的表现。而男人谢顶、脱发、发鬓颁白，其实都是精血弱的一个表现。

女孩子是七岁就开始“发长齿更”，而男孩子要到八岁才出现这样的现象。到八岁以后，男孩子的乳牙开始脱落，换成新牙。但是，有些肾气比较弱的孩子，乳牙有时候就换不全，有些该掉的牙没掉，这是肾气或者肾的精血不足的表现。

还有一些小男孩喜欢尿床，这也是肾气虚的表现。肾主藏，肾气“实”的时候，人就兜得住尿。

肾气“虚”就憋不住尿了，有的人稍微一咳嗽、一笑，尿就出来了，表现在小孩子身上就是尿床。

这时候，家长对那些换牙晚或者是有些牙不掉、牙缝特别宽的，喜欢尿床的男孩子，就应该有意识地用一些食疗或者中药药补的方法，帮助他把肾气充实了。

说到这里，有人就会觉得，八岁就开始补肾是不是有点为时过早。我说一点都不早，这样反而有利于帮助孩子打下一个比较好的基础，否则，等他长大了，就会漏得更厉害。

在这里我要提醒大家一点，甜的东西对肾气的伤害是最大的。比如你吃了很多西瓜就会不停地撒尿，这就是伤肾的表现。甜的东西补脾，对脾胃有好处。在五行学说里面，脾胃属于五行里面的“土”，而肾属“水”，“土克水”，所以，吃甜的东西能增强脾胃的功能。但与此同时，这也肯定会降低肾的功能。所以，我建议肾功能不太好的孩子一定要少吃糖，或者干脆不吃糖。

“苦坚肾”，大家可以炒一些焦黄的硬果、坚果类的东西吃，这些食物无论是对小孩子，还是对老年人，都是有好处的。

男性肾气衰弱以后，会出现肾阻滞、脑萎缩等症状，表现出来就是容易忘事。对于这样的情况，

大家可以用盐水煮点核桃，或者把核桃烤熟，然后剥去外面那层小薄皮吃。这对肾气不足、不实的人来说，滋补效果特别好。

## 男人是如何炼成的——“二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子”

精气是有物质基础的。如果精气很足，会造成什么结果呢？一个是溢，一个是泻。溢和泻不一样。水开了，锅里面的水溢出来，它是从上面溢出来的。如果是开闸放水，那水就是从下面泻出来的，就是锅漏了。如果你有意识地打开闸门放一放，这也叫泻。

16岁是男孩与男人的分水岭——“二八肾气盛，天癸至”

男孩子到16岁的时候，肾气就开始旺盛起来，用《黄帝内经》里的话就是“肾气盛”。这跟女人是不一样的。女子在第一个七年的时候，就已经“肾气盛”了，而男子到二八十六岁的时候，肾气才盛。中间有这么大的差别。

男子从8岁到16岁这个过程，肾气就开始由“实”变得特别的盛大充盈，这时候的表现就是第二性征开始发育。

男人的冲脉分布在口唇周围。男人不流血，加上这时男人的肾气非常旺盛，所以，这时候男人就开始长胡须。女人如果月经不来了，也会开始长胡须。但是，一旦男人的冲脉虚了，那他的胡子就一定会很少。如果冲脉里面干脆没有气血，那这种人

就叫“天阉”。

有的男孩子在8岁到16岁这个阶段非常喜欢流鼻血，这说明他的阳气非常足。我们亲爱的周总理阳气就特别的旺盛。大家去查一下他的回忆录或者是别人给他写的传记，你会发现，总理到了冬天都不穿太厚的衣服，一旦裹得太严，他马上就会流鼻血。这就意味着总理的阳气是非常旺的。“文革”的时候，总理每天工作21个小时，也就是在去机场的路上打一个盹，但是一见到客人他马上就容光焕发。大家在描述总理的时候，都说他的眼睛炯炯有神。

男人肾气盛主要表现在长喉结、变声、长胡须，然后他的骨骼会变得非常粗壮，开始长个子，发育也趋于成熟。这些都是男性在16岁开始出现的体征变化。

“精气溢泻”是男人健康和成熟的表现

“肾气盛”之后，男人除了会出现第二性征的变化外，最主要的变化是出现失精、遗精现象。“精”是指看得见的物质，这里单指生殖之“精”，也就是男性的精液，里面包含有精子。“气”是指元气，也就是由肾精化生的能量。“精”和“气”加起来，一个是有了子弹，另外就是它还能使子弹有能力射出去。阳痿或是早泄

的人，就是光有“子弹”却没有能力把“子弹”送到它该去的地方，这叫“有精无气”。有的人则是“有气无精”，打空炮。

精气是有物质基础的。如果精气很足会造成什么结果呢？一个是溢，一个是泻。溢和泻不一样。水开了，锅里面的水溢出来，它是从上面溢出来的。如果是开闸放水，那水就是从下面泻出来的，就是锅漏了。如果你有意识地打开闸门放一放，这也叫泻。

精气溢泻，首先表现在“精满自溢”，也就是说精气或者精液，或者是力量积攒到一定程度，你不给它加任何的外来的力量或刺激，它自己就会排出来。有的孩子到16岁以后出现梦遗现象，这是健康的表现，也是生理成熟的表现。而所谓的“泻”就是人为的加了一些力量，有时候是指有了性行为，有的则是自己把它释放出来，现在称之为“手淫”。这种“精气溢泻”也是一种正常的生理现象。

把精气“省”下来，身体和智力都会发育得很好——“阴阳和，故能有子”

这时候，生理成熟了，“阴阳和，故能有子。”所谓的“阴阳和”是指男女的“交合”。女孩子在14岁的时候身体成熟了，男孩子则是在16

岁的时候成熟。理论上讲，这时候人可以生孩子了。但女性完全发育到成熟应该是在21岁，男孩子则是24岁。也就是说，16岁的男孩子在理论上可以有孩子，但是，《黄帝内经》建议你不要这样去做，因为如果此时你能把这些“精”和“气”省下来供自己生长发育的话，身体会发育得很好，长得很壮。而且，包括“智力”和“慧力”都会得到很大的发展。

人最佳的性爱或者是结婚、生育年龄，女孩子应该在21岁以后，因为那时候她的身体发展到了极限，而男人到24岁才“长极”。所以，男人24岁，女人21岁是最佳的生育年龄。

## 24岁前，男性要长个儿就要补肾气——“三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极”

男孩子在24岁之前，如果用一些中医调养的方法，使肾气能够“平均”，或者使肾气能够“实”“盛”，还能有助于长个。但是，过了这个年龄就别想了，只能穿高跟鞋增高了。

“肾气平均”才能“筋骨劲强”

从16岁到24岁，男人的肾气除了支撑他的生育功能外，剩余的部分就分布到全身的各个部位。这时候，人长得很快，饭量也变大。就像用香槟塔倒香槟酒一样，倒满的第一层慢慢渗到第二层、第三层、第四层。这和我们的身体、大脑、四肢发育实际上是一个道理。

“筋”对应的是“劲”，说人有劲、皮肤有弹性，用北京方言说是“你看这人劲儿劲儿的”，都是指一种跳跃、有弹性的感觉，形容筋和肌腱有弹性。老子讲过，“弱其智，强其骨”，骨头是强硬的，筋是有劲的。

长智齿是肾气足的表现——“故真牙生而长极”

“真牙”就是我们说的智齿、槽牙、头牙。长智齿是肾气比较足的表现。有些人觉得智齿没什么用，就给拔了，这样是对的。如果特别疼，你就需

要切开一点牙槽，让它长出来。不长智齿就说明你的身体肾气不太足，智齿长出来了，那就恭喜你，你的肾气很足。把它拔了也无所谓，因为对身体不会造成什么影响。

有人可能碰到过这样的现象：某人给你按几个穴位，然后就可以帮你把牙齿给拿下来，你还不疼。而现在的一些牙科诊所的所谓专家拔牙还要打麻药，结果半天都弄不下来。人家点几个穴就能弄下来，这是真的吗？

这样的现象是有的。不过，首先这个人要有内力，也就是说他要练过功夫才行。比如说拔上颌的牙齿，大家点一下合谷穴就可以拔下来了。



在合谷穴用针扎一下，拔牙不疼也不累。

因为合谷穴是手阳明大肠经上的一个穴位，是大拇指和食指中间的这个穴，也就是虎口穴。以前人们做针刺麻醉，就是在合谷穴扎一针，或者是通上电，这时候你就是给他开肚做手术，他都会没什么知觉，更别说是拔牙了。所以，“虎口拔牙”是有其道理的。

“故真牙生而长极”，所谓长极就是说男人到了24岁，就别指望再长高了。老百姓有一句俗话叫“二十三蹿一蹿”。男孩子上中学的时候，身高可能不起眼，但等到大学毕业一见，特别高，他的个子就是在大学的时候长的。

所以，男孩子在24岁之前，如果用一些中医调养的方法使肾气能够“平均”，能够“实”“盛”，还能有助于长个。但是，过了这个年龄就别想了，只能穿高跟鞋增高了。

## 比吃任何药都灵的三种补肾方法

撒尿、排便的时候，“咬牙切齿”；有意识地把肛门括约肌提起；在16岁到24岁之间培养男孩子的阳刚、勇猛之气。这是三种简单有效的补肾方法。大道至简，这三种方法绝对能给大家带来惊喜。

### “咬牙切齿”很补肾

古代流传下来的补肾方法有很多，但这些都不被人重视。上中学的时候，我的生物老师跟我说，他本来是学生的，但是，他得了很严重的糖尿病。人啊，一到病了或是快要不行的时候，都会产生一个共同的爱好，那就是研究中医。那会儿，他告诉我说，撒尿的时候要咬牙，可能这很多人都听说过。

牙是属肾的，这大家都知道。排便的功能也是属肾的，所以，排便是肾用劲的时候，这时候，人应该咬牙切齿，这样才不会漏气。但是，这在很多人眼中是不切实际的，所以，这事情很不被人重视。

但是，我上大学以后接触了很多中医老师和太极、形意的老师，他们都异口同声地告诉了我这个方法。其实，这是古代人在静坐、站桩、练功时的一种感觉，他能感觉到气往哪儿走，是怎么散掉

的。

提肛是一种随时随地都可做的补肾方法

另外一个方法就是提肛，古人叫做“撮谷道”。什么叫提肛呢？就是有意识地把肛门括约肌提起，这就像你要上厕所，但是又不得不忍着的那个状态。古人说话很含蓄，他们把排便的地方叫做“谷道”，把撒尿的地方叫做“水道”。

中医有个理论叫“肾司二便”。就是说，肾负责排大便和小便的功能。所以，大家要有意识地去练习“撮谷道”。包括你在站桩的时候必须“舌舔上颚搭鹊桥”，然后，底下要“撮谷道”，要“提肛”。提肛的目的是什么呢？肛门原本是一个孔、一个窟窿，当你把它撮起来的时候，这个窟窿就闭合了。

另外，男人最重要的脉叫“督脉”，它跟任脉一样，从会阴穴出来。然后，任脉往前走，督脉往后走，它经过的第一个沟或者窟窿就是肛门。

你如果不把这个沟填平，气就过不去。“撮谷道”有助于督脉的通畅，所以能够起到补肾的作用。

而且，“撮谷道”很简单，平时你听领导讲话听烦了，就可以默默地坐着练功，谁也看不出来你在那暗暗使劲。比较有意思的是，我在美国的时

候，参观了他们国内的卫生院，其中一个大夫给我介绍了女性产后治疗的方法，比如阴道松弛的治疗方法。女性对夫妻生活比较厌倦，或者出现子宫脱垂、下垂的问题，他们就给这些女性提供一个训练方法，叫“训练阴道括约肌”，也叫“PC肌”。而关键是美国科学现在发现的这个东西，竟然跟我们老祖宗几千年前发现的不谋而合。

“阴阳交合”的目的是“阴阳互补”

男性的发育过程，其实就是一个“精化神”的过程。但是，很多人在这个阶段没有发育好，他的精漏掉了，没化成气，然后就直接影响了他一生的幸福。我治疗的抑郁症病人，女性是以堕胎导致“伤精”“伤神”为主。男孩子或是男青年，抑郁的、不想活的，主要都是因为“漏精”

“失精”。

我碰到过几个典型的病例，一个是一位小男孩在八岁的时候玩滑竿，刺激到了自己的“小鸡鸡”，产生了一种快感，然后，他就养成了一种不好的习惯，结果伤了“肾气”。

有的则是一家人都睡炕，父母有些事情也不避讳，让孩子过早地懂事了，结果导致孩子养成了不好的习惯。还有的就是误交损友，一帮孩子互相传播这个事情，使得他们在8岁到16岁，甚至在16岁

到24岁之间，天天都在漏精。

从中医的角度来讲，“阴阳交合”应该有个互补，我们叫“孤阳不生，独阴不长”。经常手淫的话，就跟《红楼梦》里的贾瑞一样，他没有“阴”的滋润，没有把欲火平复的“阴”的一面。所以，他越做越想做，越做越控制不住，然后就越做虚火越旺，漏得也越厉害。所以到最后，不但伤了精，还伤了神。很多人还认为这只是思想负担过重导致的，结果搞得现在很多人都活在这种半生半死的状态中。

对于这些人，我的观点是先补精，不要再让它漏了，然后再清心火。如果是特别亢奋，达到了“嗜欲”的地步的话，我建议最好去看中医，并进行调理。

**禁欲会伤神——16岁至24岁是男人发展勇力和智力的黄金年龄**

对于性欲，我们首先不要用意识或者意志去控制它，如果人到了以此为羞愧、感到内疚的时候，说明他已经伤到神了。这时候，你就要学会自我安慰，要知道这是一种会对自己造成伤害的病，把它治愈就好了。

有的人为此而念咒，或者信奉某种宗教说要戒掉它，这是完全没有必要的。因为你的意识战胜不

了它，所以你还得从生理上去调整它。还有人就开始谴责自己跟上鬼了，或者是犯了什么戒了，认为自己会遭到什么报应。这些都是不对的。要知道，这种症状就跟感冒、发烧一样，没必要为此有任何的心理负担。

我在研究女性生理发育的时候，发现女性在14岁到21岁之间，她有个排斥异性期。男孩子在16岁，就是性成熟以后，他也不是急火火地去找女人，他也有个排斥异性期。这个经过了现代科学的研究证明。

但是，现在这个社会已经没这个期了。我们上中学、初中的时候，大概12岁，到高中毕业是18岁。那会儿男生、女生之间是不说话的，而且不是假装不说话，心里就不愿意跟女生说话。我们那会儿一天到晚都是打打杀杀，看《水浒》，然后拉帮结伙，整天打闹。那时候我们表现的是一种勇猛和阳刚之气，因为我们没有早早地去“漏”精。

现在很多中学生和大学生都有类似的压力和问题。所以，我建议大家还是要顺应天性，给这些人以引导，让男人充分利用16岁到24岁这个黄金年龄，去发展他们的勇力、智力还有慧力。我们现在看男人不像男人，女人不像女人，都是出在这个问题上。这都是男人16岁到24岁没过渡好，女人14

岁到21岁没过渡好而导致的。

男女在两性方面一旦开窍，就堵不上了。最好就是懵懂之中不开这个窍。如果已经开了，那就只好顺应自然了。

所以，我理想中的教育模式是男女分校。在这个生理阶段，男孩子就应该培养他的勇猛、阳刚之气，而女孩子培养她那种安静、内敛、含蓄的阴柔之美。做到了这一点，这个社会将来就是一个特别和谐美好的社会。否则阴不阴，阳不阳，将来合不到一块。

## 30以前人找病，30以后病找人——“四八筋骨隆盛，肌肉满壮”

一般来说，男人关注养生也是从32岁开始。老百姓有一句俗语叫“30岁以前人找病”。“人找病”就是说在冰天雪地里，人把衣服脱光了，去裸奔、游泳。即使是这样，人还不一定会生病，因为他年轻肾气足。但是，到了30岁以后，就是病找人了。

### 32岁，男人最迷人

男子到了四八32岁的时候，他的身体特征就是“筋骨隆盛，肌肉满壮”。怎么理解“筋骨隆盛”这句话呢？

当我们发力把筋绷起来的时候，鼓起来的那个状态叫隆。而盛的意思是骨髓要充盈，这个骨髓指的就是我们的精髓，它是人的生命之本，是精气神的“精”。

等到四八这个阶段，男人虽然不长个了，但是，剩下的那些精气会充实到身体的各个部位。这时候，男人的身体会变宽、变厚，体重也稍微会有所增加，而生理发育也会达到一个高峰。

很多人一听“筋骨隆盛”这个词，就觉得是很性感的样子。其实性感就是指一个人的肾气充盈而流露出来的那种感觉和味道，体现他有很强的生命

力。

性感可以表现在很多方面，有些是表现在形上，即形体上的性感。比如说这男人的性征很明显。如果说一个男人肩膀也不宽，胡子也没有，甚至连喉结也没有，还一口娘娘腔，这样的男人是不性感的。可能一些有特殊爱好的人会感觉这样的男人很性感，这是有病之人的爱好。

任何一个社会都会存在着一种病态的、畸形的美。上中学的时候，我们学过龚自珍写的《病梅馆记》，他描写的就是当时社会上流行的一种病态的审美。在当时那种末代封建社会，人活得很扭曲、很拧巴，在那样的状态下，人是欣赏不了健康之美的。所以，当时的人非把梅给弄拧巴，扭得奇形怪状才叫美。他们欣赏的是一种病态的美。

当男人的阳气或者精力不足的时候，他靠什么来取得一种平衡的美感呢？靠削弱女人。所以，我们古代社会最大的一个病态现象就是把女人的脚给缠起来，让她无力支撑，表现得婷婷袅袅，弱不禁风。

看完《红楼梦》之后，不见得所有的男人都喜欢林黛玉。身体相对弱的、缠绵的、多愁善感的男人欣赏的都是林黛玉。相反，那些比较强壮、精力比较旺盛的人，他欣赏的可能就是史湘云或者薛宝

钗。事实上，每个人的审美观都跟他的身体、物质基础有莫大的关系。

另外，肌和肉是两个完全不一样的概念。

中国人的智慧非常高，他说同一个东西，如果这件东西处在不同的时候或者不同的状态，他用来描绘的词是不一样的。比如说一朵花绽放了，吐露着芬芳，这样一种动态我们管它叫“华”。有个词叫“春华秋实”，就说春天要开花了，秋天要结果了。或者我们说“华而不实”，光开花不结果。这就把那种动态的感觉表达出来了。但是，西方人还没有找到相对应的词来表达它。所以，在他们的思维里，肌和肉描写的是同一个物质，但这个物质它其实是处于不同的状态的。

我们说一个人“面瓜”，或者说他开车“真肉”。这个“肉”表现的就是一种没劲、痿软、提不起来、没有弹性的状态。同样是这块肉，当它处于放松的状态时，我们管它叫肉。可当它发力绷起来的时候，我们把它叫做肌。

有些人总是处于老发力不放松，肌肉紧绷的状态，我管这种情况叫“有肌无肉”。现在有很多人老保持一个姿势在那打电脑，最后导致肌肉条索，一摸“咯楞咯楞”地响，这叫“肌”。还有一些偏瘫的人，他老不活动，最后肌肉就松弛、萎缩了，

这叫“肉”。不过，我们通常说的肌肉，应该是一种充盈的状态。也就是该发力时候，它绷起来；该放松的时候，它又很软。现在，我们在超市里买的鸡都不能称之为鸡，充其量也只能叫做肉鸡，它是没有力气的。

肌肉不满壮的人，你捏一捏他的小腿肚子，或是捏一捏他胳膊上的肱二头肌，没有“小耗子”，没肉；还有的一捏就肿了。这都是肌肉既不满也不壮的表现。

一过30岁，病就开始“上门找人”了

中国人骨子里遗传下来的对问题的看法都是建立在对气和神的认识上的。比如，我们经常说这个人喜气洋洋，或者是怒气冲冲、杀气腾腾、一脸晦气。这都是我们从小在潜移默化中受的影响。其实，我们从小就有一种哲学的素养，我们不光认识到物质的存在性，我们还意识到了推动物质运动的那个东西的存在，这个东西我们管它叫气。

所以，大家看，《黄帝内经》里面为什么每句都要讲精气神，为什么讲材时紧接着要讲力，讲筋要讲骨，讲满更要讲壮，实际上，它贯穿了对物质本身以及对物质运动状态的认识。我们学辩证唯物主义，第一句话就是讲“世界是物质的”。很多人就很浅薄地记住了这句话，却忘了后面还有一

句“物质是运动的”。所谓运动中的物质就是我们所说的“气”。

男人过了四八三十二岁以后，生理机能就开始慢慢地走向衰落了。对于这样的状态，我们要顺应自然，认识自然。任何事物，当它达到一个高峰的时候，都会出现盛极必衰的局面。所以，当男人在32岁以后开始走下坡路的时候，要顺其自然地接受。

我大学毕业时是24岁，正是一心想要成就事业的时候，也是风风火火往前闯的一个年龄段。那时候，总感觉身上有使不完的劲。我毕业后留在了医院搞行政，结果医院里发生的什么事儿都要来找我。有时候，晚上去处理什么纠纷或者事故，一整晚没睡觉，第二天洗把脸，该干嘛干嘛。

但是，当我到了32岁，我第一个强烈的感觉就是不能熬夜了。如果你让我熬个夜或值个班，第二天接着干，那种滋味实在受不了。那会儿，我说是“困不欲生”，当时真的是连死的想法都有。

精和精神支撑不住了，第一个反应就是眼睛干涩，睁不开。人的体液也是我们精的一部分，是由肾精所化。晚上本应该是养阴的时候，结果你该滋阴、养阴的时候，你不睡觉。年轻的时候，肾精足还能支撑得住。等到过了32岁，那眼睛就干得不

行，怎么睁也睁不开。而且不仅眼干，口还干。所以，那会儿谁要让我值班，我求爷爷告奶奶的，就是不想值班。

一般来说，男人关注养生也是从32岁开始。老百姓有一句俗语叫“30岁以前人找病”。“人找病”就是说在冰天雪地里，人把衣服脱光了，去裸奔、游泳。即使是这样，人还不一定会生病，因为他年轻肾气足。但是，到了30岁以后，就是病找人了。你即使不胡来，也会这也不舒服，那也有问题了。这时候，人要开始关心养生，就应该去学学中医了。所以，如果你跟32岁以前的男人或者是28岁以前的女人讲《黄帝内经》，他们的反应就是关我什么事情，总之是漠不关心。而关注《黄帝内经》，关注中医的一般都是过了生理高峰期以后，做事情常感觉到力不从心的人。

## 40岁的男人绝不应该“肾气衰，发堕齿槁”

懂得养生，平时注意照顾自己身体的人，即使到了40岁，他也不会出现脱发、谢顶、牙齿松动的现象。

32岁是男人生理发育的一个分水岭。过了32岁，男人的生理机能就开始走下坡路了。到五八四十岁的时候，男人一般就会开始掉头发，咬不了多少硬东西了。用《黄帝内经》的话来说就是“肾气衰，发堕齿槁”。

肾主骨，而齿为骨之余。很多人过了40岁，原本很滋润、很有光泽的“含贝”和“皓齿”的牙齿就开始变得干涩、枯槁。有的人甚至一咬核桃，核桃没碎，牙倒是碎了。所以，我们很少看见有40岁的男人会用牙齿去开啤酒瓶。

男子八岁的时候叫“发长齿更”，到了40岁就“发堕齿槁”了。生命就是这样的残酷无情。很多男人在40岁的时候，开始出现脱发、谢顶。有的甚至在40岁的时候，牙齿就开始松动、脱落了。但是懂得养生，平时注意照顾自己的人，他是不会出现这样的问题的。他的头发不会掉得那么厉害，他也不会掉牙齿。很多人到八九十岁的时候还有一口好牙，就是因为他懂得养生的缘故。

## 为什么阳气到不了脸上——“六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白”

人在年轻的时候，都是说干就干，不计后果冲上去。到了六八四十八岁这个年龄段，胆气就开始衰竭，人就变得优柔寡断。所以，你看搞创业的，很少有人会说40岁、50岁出来搞创业的，就算你有钱、有经验，你也创不了业了。

脸是六腑功能的“晴雨表”

等到六八四十八岁的时候，我们就接近半百了。一般当人活到48岁，接近50岁的时候，就会“阳气衰竭于上”。

男人和女人是有区别的。男人属阳，女人属阴。女人到了35岁，阳气不足，就会出现“面始焦，发始堕”的现象，这很正常。因为女人属于阴性，她本身阳气就不足。而男人的发育相对于女人来说，要晚一点。所以，男人要到48岁的时候，阳气才到不了脸上，这时候，他的脸就会变得焦黑、长皱纹。

什么叫“阳气到不了脸上”呢？阳气的生发之地是我们的六腑，即胃、大肠、小肠、膀胱、三焦、胆。当六腑的消化功能弱了之后，它就没有额外的力量将阳气送达到脸上了。

人的脸上有六条经脉，走的都是阳气。额头和

眉毛中间对应的是膀胱经，眼角对应的是胆经和三焦经，鼻子两边对应的是大肠经，而颧骨对应小肠经，另外，还有足阳明胃经覆盖了整张脸，六条经脉基本上就这么分布。所以，人的整个脸全是被六条阳经覆盖的。

当你消化功能好，阳气足的时候，你总是满面红光、鹤发童颜。可是，当你消化功能差的时候，首先表现出来的就是脸色焦黑、灰暗。我们形容说这个人跟没洗脸似的，好像脸上蒙了一层灰。但如果通过调理，比如说，通过中医治疗来慢慢恢复六腑的消化功能，他的脸就开始慢慢地变白，然后印堂开始发亮，这就表示阳气又恢复了。所以，中国古代所谓的相面之术，是有道理的。

中医讲究望、闻、问、切，我们首先望的是神，而这人有神没神，神还在不在，看的是他的眼睛。我们说男女互相吸引，一见钟情，说的也是神。四目相对，然后心如撞鹿，有触电的感觉，它是先触动神再产生的一种气。

除了望神，我们还要望脸色，包括脸的颜色、皮肤的润泽及一些斑点的问题，这都是望诊的内容。

有的女青年看到自己喜欢的男青年，脸一下子就泛红了，这是为什么呢？因为她动心了，然后心

又反馈到脸上。我们说触动人心，表现就是脸红、心跳、出汗，然后瞳孔放大，还有就是咽唾沫。一个女青年眼巴巴地望着你，干咽唾沫的时候，那极有可能就是她对你动心了。

为什么发鬓总是从两角开始泛白

说到“阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白”，可能有的人就会问：为什么发鬓是从两角开始泛白，而不是从后面或者从前面开始呢？是这样的：在人的头顶经过的是督脉，两边是膀胱经，而鬓角这里走的是三焦经和胆经，它们两个的功能是主化，就是把猪肉变成人肉的那个过程。

这个胆经和三焦经的“根”在哪里呢？肾属水，肝属木，而水生木，所以，当人的肾气、肾精衰竭了以后，第一个表现就是肝脏的气不足了。我记得上学的时候，大家互相追逐打闹，在很高很窄的墙头上跑。现在想起来都后怕，但当时很无畏，为什么？因为当时大家肾气足。现在别说让我站在上面跑，就是让我看一眼都会觉得害怕。所以，人胆子的大小跟肾精是有直接关系的。

胆是少阳，是肾的孩子。肾精足，人的胆子就大。明白这个道理的人，他是不和毛头小伙子打架的，这些人胆子极大，下手没有轻重。等到他老了，知道轻重了，知道要考量的时候，就意味着他

的肾气开始衰弱了。

我们经常讲“胆大妄为”，很多人以为它是一个形容词。其实，它是一个描述生理行为的词。年轻人肾精足，胆子也比较大，比如说三国时期的姜维，他的胆后来被人割下来，大得超乎常人。人在胆大的时候，做事就有勇气，容易鲁莽。所以，大家应该把他引导到一个正确的方向，否则就容易出事。所以说，人们所有的行为表现、思想情绪都是有它的物质基础的。

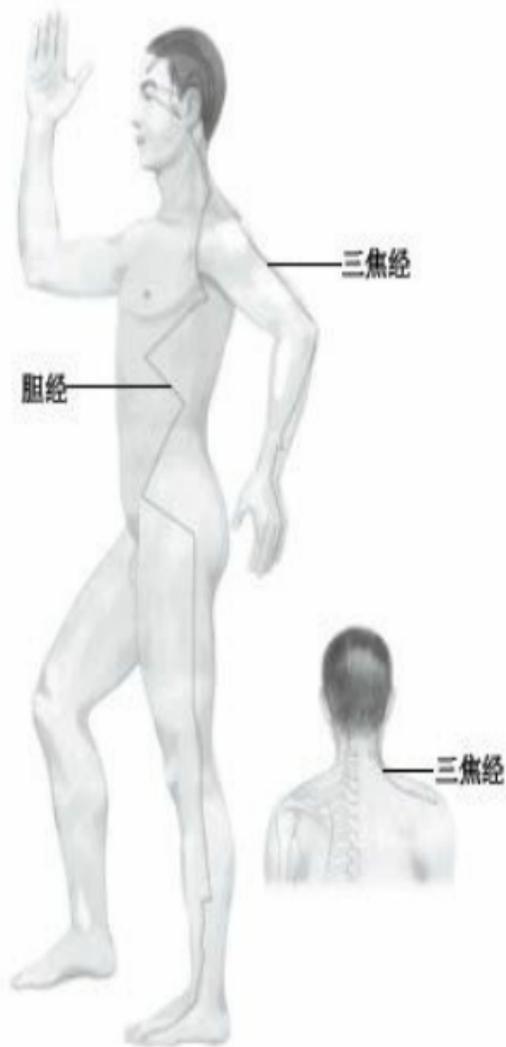
另外，胆还主决断。人在年轻的时候，都是说干就干，不计后果冲上去。到了六八四十八岁这个年龄段，胆气就开始衰竭，人就变得优柔寡断。所以，你看搞创业的，很少有人会说40岁、50岁出来搞创业的，就算你有钱、有经验，你也创不了业了。

皱纹起于眼角、颁白始于鬓角，全因三焦经出了问题

除了胆经，还有一个就是三焦经，三焦是走元气的，这种元气起于丹田，它跟肾精的关系就更加密切了。对女性来说，她的第一道皱纹起于眼角，正好是三焦经和胆经的位置。而对于男人来说，“发鬓颁白”，“颁”的是鬓角，也正好是三焦经和胆经经过的部位。

苏东坡“早生华发”，可能是他被人折磨出来的，也有可能是被他自己折腾的。他是一个多情的才子，这样就免不了要喝酒、思考、写诗。古时候的文人跟我们现在知识分子不一样，我们充其量就是聊一聊学术问题。而古代的知识分子都是去酒楼、青楼。所以，苏东坡“早生华发”的原因可能就是肾精衰竭以后导致的胆功能不足。

我们说“发为血之余”，也说“肾其华在发”，就是说肾功能的好坏表现在头发上。有的人天生头发就是白的，这有遗传的因素在里边。另外，这也可能不是因为他肾虚，而是因为他血太热，心火太旺。



女性第一道皱纹起于眼角，男性的发鬓最先须白，都是胆经和三焦经出了问题。

## 男人56岁后怎么办——“七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极”

人体有一种自我保护的功能，阳痿本来就是因为它精漏得太多了。当你力不从心的时候，身体其实是在提醒你要歇会儿了，别折腾了。但是，你非要让它折腾起来，于是吃很多的春药、补肾药。这些药其实都是先催干你的气血和心火，然后再让欲望起来，实际上是在加快你死亡的速度。

阳痿要调肝，早泄则补肾——“肝气衰，筋不能动”

讲完了“六八”这个阶段，接着就进入“七八”这个阶段了。《黄帝内经》说，到了七八这个阶段，男性就会出现“肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极”等症状。

我先来说说“肝气衰”。肝胆是肾的孩子，它的功能衰退了，首先就表现在阳性的器官上。外在的表现就是头发白了。“阴在内，阳之守；阳在外，阴之使也”。所以，衰退都是先从表面开始的，然后才是脏腑的衰退。所以，到了七八五十六岁这个年龄段，肝功能就会出现衰退。

肝属木，木是主张生发的，而生发是往上走的。所以，五行里面有两对，一个是往上，一个是往下。“肝木”“心火”都是往上走的，而“肺

金”和“肾水”则是往下走的。这两者之间本来是平衡的。但是，到了七八这个年龄段，原来那个生机勃勃、兴致勃勃的肝就开始出现了萎缩。它萎靡不振，起不了作用了。

“肝藏血”，血是红的。肝胆对应的是我们身体的筋，包括肌腱。我们说“木曰曲直”，五行里面的木是一种什么性质呢？就是说风来了，树弯倒了，风过去了，树又挺直了。“大丈夫能屈能伸”，这跟筋有弹性是一个道理。人体需要发力的时候，筋就绷了起来；需要放松的时候，筋又松下去了。

另外，肝负责疏导和开泄，它跟男女的性功能有着密切的关系。比如女性来例假，都是肝血藏到一定程度以后，忽然开闸一泄，血就出来了。对于男人来说，它负责男人的阴茎，也就是性器官。这在中医里有个特殊的名词，叫“宗筋”，因为这个器官的性质跟木一样，能屈能伸。需要用它的时候，它很坚挺很硬实；不需要它的时候，它又很放松很绵软。这是正常的肝的功能。

到了这个年龄段，人的肝功能就不行了，它疏泄的功能也相应地变差了。人体有一种自我保护的功能，阳痿本来就是因为在提醒你精漏得太多了。当你力不从心的时候，身体其实是在提醒你要歇会儿了，别

折腾了。但是，你非要让它折腾起来，于是就吃很多的春药、补肾药。我告诉大家，市面上很多的补肾药都是催心火的催欲剂。这些药其实都是先催干你的气血和心火，然后再让欲望起来，这是在加快你死亡的速度。

真正的老中医治疗阳痿都是从调肝入手的，而治疗早泄则是通过补肾。它漏我们就要补肾。它起不来，我们就要调肝。但也有这样的情况，有的人“阳强不倒”，阴茎起来了却软不下去，这也得调肝。

“筋不能动”，平常要多吃点蹄筋

“筋不能动”，意思就是说连接骨骼和肌肉的肌腱失去了弹性。现在很多人一扭脖子，“嘎啦嘎啦”直响，这是因为他的筋的弹性不是很好了。还有人会出现骨关节病，比如说，一爬楼梯，或者一下楼梯，膝盖就疼得不行，这也是因为连接骨骼的那个肌腱出了问题。

出现了这样的情况怎么办呢？我的老师经常会教给我一些经验。在和老中医吃饭的时候，我发现老人家点菜很讲究。

“你们这有鹿蹄筋吗？”

“对不起，我们这里没有鹿蹄筋。”

“那就来一盘牛蹄筋吧。”

如果连牛蹄筋也没有，老人家就会要盘猪蹄筋。这就是老人家筋骨强健的原因所在。

那蹄筋要怎么做才能比较好吃，还能对身体好呢？我发现回民馆子里的师傅做蹄筋做得比较好。蹄筋入味特别不容易，另外，蹄筋放老了就不好吃了，因为它纤维化了，而新鲜蹄筋有个保鲜问题。所以，你到好的馆子里去点一盘蹄筋，它一般是做红烧。

所以，我建议到了这个年龄段的人，你别老想着去补肾。无论你是男是女，只要“筋”出现了问题，就多点去吃蹄筋，最好是鹿蹄筋。为什么鹿蹄筋最好呢？你看鹿那么轻盈，跑起来那么快，还蹦得那么高，就是筋在起作用。一骑绝尘而去，就说明它筋好、肝好、肾好。

人到七八五十六岁这个年龄阶段的时候，除了筋没有弹性之外，还容易骨折。筋，它有一个特别重要的作用，就是固定骨骼的位置。现在很多人业绩不突出，工作不突出，椎间盘却突出。为什么会椎间盘突出呢？椎间盘其实是个软骨，它介于筋和骨之间，是固定腰椎边上的肌腱的。一旦它失去了弹性，就无法适应人的各种剧烈的动作，或者是奇怪的姿势，结果它就出来了。所以，筋不能动，很容易就会伤到骨头。

还有一个问题，现在很多人都在瞎吃补药，尤其是补钙，这跟地里施化肥没什么区别。补钙补钙，骨头确实补硬了，但它也补脆了，失去了弹性。原本一摔可能断成两截，现在一摔，能断成好几截。所以，大家最好不要乱用补药。而应该通过选择适合自己的食物来调养，这才是最好的补充营养的方式。

## 节约用“水”，你的性功能才不会衰竭—— 为什么“八八则齿发去”

男人到了64岁没有精了，然后“齿发去”，这是因为我们的肾原本藏了很多的精髓，“肾主封藏”。现在这么多年慢慢地消耗光了，所以才会出现这么一系列的症状。言外之意就是，你如果节约用“水”的话，就不会出现这些问题。

对于“天癸”是什么，到现在人们还没有定论。一般来说，它是一种天赋的，由肾精化生的物质或能量，是能维持和促进性功能的一种物质。

通过多喝水来补充体液，补的可能是邪气

人到了八八六十四岁就过了“一寿”了。当人过了一甲子以后，他的精子的数目、成活率以及活动度基本就非常低了，从此他也就没什么生育能力了。

在七八五十六岁的时候，他还只是肝功能衰竭，筋不能动，不能“行人道”，出现阳痿的现象。但是，等他到了八八六十四岁时，干脆就连“子弹”也没有了。有“子弹”不能“发射”，没准通过现代科技手段做人工授精还能怀孕。但是，到了八八这个年龄段，他就连制造精子的功能也没有了，到了这会儿他人生的任务也就告一段落了。

另外，这个阶段还会出现掉头发、牙齿耷耷的问题。很多老年人到了这个年龄，一张嘴全是假牙。刷牙的时候基本上都是左手一只牙，右手一个牙刷。头发也很稀疏，基本上掉光了。即便没掉，也全白了。这就是身体的肾精、肾气不足的一个表现。

“肾主水”，我们人体的生长发育全靠先天的那点“精”，这个“精”就是“先天之水”。它绝对不是我们后天喝的水，而是由“精”化生出来的体液。很多人都说要多喝水来补充体液，对不起，这么一个补法，你补的可能都是邪气。为什么呢？如果不经过消化、转化，你喝进去的水跟肾精就没法结合，它也就变不成体液。很多人喝一肚子水没消化，喝完了就尿，这是很伤肾的。

### 阴阳一交惊天地

“肝木”是青绿色，“心火”是红色的，“脾土”是黄色的，“肺金”是白色的，而“肾水”是黑色的。

一般意义上，水是无色透明的，大海是蓝的。为什么中医说“水”是黑的呢？我们说“黄河之水天上来”。地球上之所以有生命，是因为“天地”之间有一个交流。黑色是因为“水”是从天上降下来的。我们知道“黑云压城城欲摧”，云是黑

色的。这种积雨云蕴涵了大量的水，它降到地下，然后地下的水再变成气升腾到天上，这就完成了一个天地交流的循环。有了这种交流，才产生了“天地之气”的交流，阴阳的交流，这样生命就产生了。为什么地球上生命而其他星球上暂时还没发现生命，就是因为地球上存在这种阴阳的交流。

所以，我们身上的水也是从天上来的。人是“天地”的产物，我们也是一个小宇宙，小天地。我们的“天”就在脑髓。我们经常说精髓，其实“精”就是“髓”，是人体骨子里的东西，就是你的脑髓、脊髓、骨髓，这是我们的“水”。

阴阳转化的过程，其实就是肾精转化成体液的过程，所以，《黄帝内经》中的这句话就是对我们人类整个生理功能的一个总结。

透支肾精，你的身体就会灾害不断

男人到了64岁没有精了，然后“齿发去”了，是因为我们的肾原本藏了很多的精髓，“肾主封藏”。现在这么多年慢慢地消耗光了，所以才出现这么一系列的症状。言外之意就是，你如果节约用“水”的话，就不会出现这些问题。

其实，地球蕴藏的石油很像中医讲的肾里面储藏的“水”。它是经过地球几亿年，甚至是几万亿年积攒下来的。结果人们过度开采以后，地球就变

暖了。所谓的地球变暖，其实是地球的表层在变暖，而地球里面是冷的、空的。所以，现在才会发生这么多的天灾，这实际上就跟我们透支肾精而导致人体容易生病是一个道理。

大家再看看，那煤炭也是黑的。以前的古人为什么不烧煤炭呢？他们肯定也知道煤是可以用来烧的。

这就说到了脏腑的关系。我们说“脏藏于内，藏而不泄”。腑是“传化物而不藏”。它们俩一个阴，一个阳。但是，随着生理机能的逐渐衰老，人体就开始把肾脏和其他各脏腑藏的那点精慢慢地拿出来用，拿出来消耗，人的生命也就逐渐的中止了。这是对“英雄末路”、“美人迟暮”的一个概括。

这时候一般会出现这样几个问题，一个是“行步不正”。现在医学诊断有一个结论叫“小脑萎缩”。小脑负责人的平衡，如果脑髓消耗过多，人走路就不能保持平衡，这也是肾衰的一个表现。

吃得多，耗的元气越多——把植物、猪肉转化成“人肉”，消耗的是元气

古人很早就意识到了这个问题。于是，他们就想了个办法：通过吃五谷，然后把植物的精转化成我们人体的精储存起来。但是，这就存在一个问

题，你在吃饭的同时，饭也在“吃”你。这句话怎么理解呢？就好比你在看风景的时候，风景也在看你。我们把植物、猪肉转化成“人肉”，把五谷之精转化成脂肪、骨髓这个过程，消耗的是三焦的元气。因此你吃得越多，消耗得也就越多。

但是，人有个生理高峰期，男人在32岁之前，是转化得多，消耗得少。所以，为了达到平衡，人就长个子、长肌肉，这是在积累。过了32岁，人还在吃，还在转化，但这个时候是漏得多，补得少。这时人的生理机能就呈一个下降的趋势，转化能力和吸收能力都差了，这个转化和吸收的过程就要消耗我们先天的元气。

“廉颇老矣，尚能饭否？”古代看一个人能不能打仗，会不会长寿，看他的饭量就知道了。如果这人能吃饭，而且他还能把吃的饭转化成“精气神”，那这个人“年度百岁”应该没什么问题。

大家都知道廉颇的故事：皇帝派人去问老将军还能不能吃饭。但传话的家伙是个奸臣，受人指使。一看廉颇还能吃，就回话说，老将军吃倒是能吃，但吃一顿饭要上三趟厕所。他的意思就是说老将军光能吃，不能吸收了。结果皇帝还是没用廉颇。

所以，我们一定要注意饮食，因为饮食也是消

耗“元气”的主要因素。很多人暴饮暴食，而且还吃了很多没用的东西，或者本来他已经饱了不想再吃了，但通过加一些刺激的佐料，比如说，多加盐、多加味精，然后把胃口刺激开再吃。这就跟那些没有了性能力的人吃春药再“干活”一样，把人的“精气”都透支光了。

道家有一个观点：人这一辈子，吃的饭是有定数的，早吃、多吃，你就早完蛋；慢慢吃、悠着点儿吃呢，你就能活得长久。

关于补充肾精的方法：一是不要让它“漏”；另外一个就是要从饮食方面尽可能高效率地把我们吃的东西转化成“精”，去填充我们的脑髓和骨髓。

真正懂得吃果的人，吃的都是坚果、硬果食物排在第一位的是“五谷之精”。可是现在的人要减肥，不吃主食，整天就吃黄瓜、茄子、西红柿，肉也不吃。减来减去，先是“伤精”，再者“伤神”，到最后不是厌食就是患了抑郁症。

“五果为助”，其实水果吃多了一点也不健康。不论植物还是动物，它们都是把最精华的东西放在种子里面。所以，胎儿如果缺钙的话，母亲就可以掉牙、脱钙去给孩子补充钙质，这是一种天赋的、伟大的牺牲精神。

植物也是这样，水果最精华的部分就是它的种子，绝对不是外面的皮和肉。苹果肉那么好吃，酸酸甜甜的，还那么漂亮，它其实是为了吸引一帮动物去吃它。同时把种子吃到肚子里，吃完之后你就开始拉肚子，拉出来的东西正好作为肥料让它们去生长发育。所以，苹果的繁体字是“蘋果”，它的本意是频繁地拉肚子。这是天造地设的一个程序，但是，我们现在却乐呵呵地吃着苹果，这其实是在伤害自己。

另外，“梨者，利也”，吃完梨后也会拉肚子，吃水果就有这么一个作用。真正懂得吃果的人，他们吃的都是硬果、坚果之类的东西。你看植物也很聪明，它们都把最精华、最宝贵的东西包裹在硬硬的壳里，不让你吃。

## 第八章 老有所乐的真谛

帝曰：有其年已老而有子者何也？岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有馀也。此虽有子，男子不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。

帝曰：夫道者年皆百数，能有子乎？岐伯曰：夫道者，能却老而全形，身年虽寿，能生子也。

## 性能力强，寿命也长——“有其年已老而有子者何也？此其天寿过度”

每个人都被赋予了两个甲子的寿命，但很多人一生下来就要夭折了，那是他“天寿不足”，这种差异，大家一定要认识到。

性能力强，寿命也长

“有其年已老而有子者何也？”这是黄帝提出的第二个问题。他的第一个问题是：人年老而无子者，材力尽耶，将天数然也？这个问题引出了他的老师岐伯的两段评述，第一段讲的是女子，他说了女子从7岁到49岁这一个变化过程。女人到49岁以后，基本上就绝经了，没有排卵也就不会怀孕了，这就是所谓的“地道不通，故而不孕”。

男人到了64岁，“天癸竭”，精子的数量少了，而且还“行步不正”，连走路都踉踉跄跄，更谈不上生孩子了。黄帝听完老师的话以后，进一步提出了一个问题：大多数人是这样的，但是我又看到有些人，岁数大了，也就是说女人过了49岁，男人过了64岁，他们居然还有生育能力，女人还能怀孕，男人还能生孩子，这是为什么？

现在，有些人也是将近60岁的时候结婚，还生了儿子。到60岁还能生孩子的人确实不多。很多人到七八五十六岁的时候就出现了性功能衰弱。我的

一些学生用现在的语言简单地概括了一下：男人8岁到16岁是“奔腾”，血气方刚；16岁到24岁是“日立”，每天早晨就无欲而起；到了30岁，我们说男人32岁是高峰，所以原来叫“奔腾”，现在叫“奔驰”，永不停息；但是过了32岁，到40岁会出现什么问题呢，“微软”，就是觉得有点力不从心了；然后到48岁，发鬓颁白以后就有点“松下”；到56岁以后，不能干了，就是“联想”，只能动动念头。

普通人是这样，但是懂得养生之道的人，他不会按照大多数人走的规律去走。因此，他除了性能力比较强外，他的寿命包括他的活跃程度也会比一般人长，比一般人高。

真正的算命应该是算天赋对人的影响

对于“有些人年纪大了，还能生孩子”这个问题，岐伯的回答是“此天寿过度”。什么意思呢？每个人都被赋予了两个甲子的寿命，但是很多人一生下来就夭折了，那就是他的“天寿”不足，更谈不上“过度”。“天寿过度”就是说老天赋予他的正常生命要比一般人强，他天赋的素质比一般人要好。这种先天禀赋的差异，大家一定要认识到它的存在。有句话叫“人比人，气死人”说的就是这个意思。所以说，人贵有自知之明。

其实，人的自知之明和他的父母是有关系的。很多人都算过命。现在，有些人算命是根据出生的时间去算的，其实这是一个模糊的算法。既然是算命，应该算“天命”，而不是人为的东西。比如说出生时间是可以人为改变的。很多人为了生个世纪婴儿或是奥运宝宝，就提前剖腹产，这就是“人为”，不是宝宝的“天命”。真正算命是算天赋对人的影响，这个除了跟父母的遗传有关外，还跟受孕的时间有关，应该精确到受孕的时辰，最好是两个小时之内。所以，受孕的那一刹那对人的影响是很大的。

马克思说人是一个社会关系的总和，各种关系的结合组成了一个人，这包括父母的关系，还有天时、地利的关系。父母的关系很好理解，天时、地利就是说那天是个什么节气？什么时辰？人是生在中原，还是西方？是生在东方，还是南方？这都是有关联的。很多人因为这个很复杂，他的智力水平达不到那个层次，理解不了，所以，他干脆就认为没有关系。

古代人的智慧很高，他们用自己的心神去体会、去把握。所以，古代的人特别喜欢研究星宿对人的影响。我们说东方“青龙”、西方“白虎”、南方“朱雀”、北方“玄武”，这讲的就是二十八

星宿。古人不仅观察到了太阳和月亮的变化对人体有影响，他们还观察到了它们的变化对人们的生活产生的影响。比如说根据太阳的变化，古人发明了阳历，也就是二十四节气。而根据月亮的变化，古人又发明了阴历，就是初一和十五。中国人还算什么，算五运六气、算甲子，这就牵扯到了其他更深邃的星相变化对人的影响。

所以，有一段时间，西方的一些中医在和一些物理学家聊天的时候说，既然在英国出现了牛顿这样的人，那就说明他们那个地方的人，是着重研究不同的星球间的万有引力和物种之间的关系的。

## 人的身体，是“用进废退”——“气脉常通，而肾气有馀也”

用艾绒的热去给自己做这种烤或者灸的时候，人会感觉很舒服，它就像冬日的暖阳，像母爱。中国人造字，同发音的字都有一些关系，所以“我爱你”的那个“爱”和艾叶的这个“艾”发音是一样的。

身体越不使用，就退化得越快

我们说的男女生理周期，指的是大多数人的平均状态。“天寿过度”的人，他是超乎平均水平的。所以，“天寿”相当于现在讲的遗传基因，是一个物质基础。在这个物质基础上，它还有自己的能量表现。比如说我给你部车，这是物质基础，但是你怎么使用、维护、保养这部车，那就涉及到“气”的问题了。

所以，《黄帝内经》接下来的一句话就是说“气脉常通”。很多人有了一部车，特别珍惜，于是就放在车库里，不开也不用。结果怎样呢？车坏得更快。中医说人的身体有一个现象叫“用进废退”。就是说你用它就能促进它更好的发育，你不用它，它就退化了。

这就让我想起一件事情，有的女孩跟他的男朋友分手了。这女的就说，你把我的青春赔给我。那

男的就说，自行车放在那里不骑还会坏得更快呢。其实他这句话也是有道理的，大家都是互相滋养，谈不上什么损失。你损失了，我也有损失。你有收获，我也有收获。

所以很多人说，我这也不想，那也不干，这也不做，那也不为，是不是我就能长寿？不见得。这个“气脉常通”就是说你要用它。

但是，走向另一个极端也不对，用过头了，把自己消耗掉了，也不行。本来一盏油灯，一个捻子照着就够了，你非添两捻子让它烧得更快，这就不对了。所以，跟中医说话的时候，你没法走极端，你也没法和他吵得起架来。很多人习惯了简单粗暴、一根筋的思维。“你告诉我到底吃什么好？”“你告诉我到底该干什么？”“为什么说‘道可道，非常道’？”在什么情况下、什么条件下该怎么做，这些你都不知道的话，中医也是没法回答你的。因为没有哪一个真理是固定不变的。

摸上去低于常温的部位，就表明此处“气脉不通”

“气”和“脉”走的路线是不一样的。我们经常说的经络，它走的是气。而脉主要是走血，它走的是有形的物质。所以，“气脉常通”其实就是讲经脉畅通，意思就是说人的血管包括动脉、静脉，

还有毛细血管，它们都是通的，也就是我们常说的“血通”。

血通就意味着没有瘀血。大家不要以为只有哪一块死肉发青、发紫了才叫瘀血。局部的血液循环不好，那一块就会出现温度不高的现象。比如测体温，病人要测他的体温是多少？我就会说：请问你要测哪儿的体温。我们现在医学测体温，腋下温度是一个温度，口腔温度是另外一个温度，肛门温度又是一个温度了。

中医检查身体，讲究“三部九候”。现在还流行一种诊脉的方法，叫“独取寸口”。大家喜欢看中医，一伸胳膊，人家用三根指头一搭，这时把的脉只是“三部九候”的一个部分，也就是寸口脉。它是从谁开始流传下来的呢？扁鹊。以前的医生都要摸遍全身十二正经，扁鹊就是“独取寸口”。



跗阳脉是脚上的足背动脉，冲阳穴是跗阳脉的“经纪人”。脚上出了问题，“问问”冲阳穴就知道了。

“三部九候”就是上、中、下三部。比如上部要摸颈动脉，也就是耳前的这个动脉。下部要摸趺阳脉，就是脚上那个足背动脉，那有个穴叫冲阳穴。号这些不同的脉，然后同时也摸局部的温度。如果发现这块的温度低于常温，摸上去不热乎，或者摸上去冰凉的，这就说明这里“气脉不通”，这些地方就是被身体遗忘的角落。

人为什么会突然得病

到底是“气不通”还是“血不通”呢？大家可以观察一下，你跟有的人去握手，一摸手不热乎，或者摸上去冰凉的，但他那个手还是正常的手，没有腐烂，没有溃疡，这就说明它虽然“血通”了，血过去了，但是气过不去，这就叫“血通气不通”。

但是有的人呢，一摸手冰凉的。一看，手上的皮肤颜色都变了。手指头发紫、发暗，有的人还会从手指间或者脚趾间开始出现坏死，西医管这叫“血栓闭塞性脉管炎”。对付这种疾病，他们的做法就是一点点截肢，先剁小指头，再往上剁手掌，一点点往上砍。

为什么要一点一点地砍呢？因为身体局部坏死就会感染，感染以后就会出现大面积的血渗，这会要人命的。糖尿病坏疽比这还严重，原来是气不

通，现在是气血都不通了，所以人只能死掉了。身体的局部是这样，我们能看到的手也是这样。但是内脏不会出现气或者血过不去的现象，它会先开始变凉，然后再变色，最后才出现坏死。所以，很多人说突然得了一场什么病，其实没有突然，没有偶然，只有必然。只是你没有注意到你的身体出现了问题。

当我给病人做检查的时候，比如做“三部九候”检查，我要摸他的背，他的肚子，找到那些“阴寒凝滞”“气脉不通”的地方，然后再给他扎针，以针引气。做艾灸，把他局部的那些能量唤醒。这样的话，人的气脉通了，有病可以治病。没病还可以保健，提高性生活的质量，延缓衰老。

艾灸是虚寒之人最好的通气脉之法

有的人喜欢泡热水澡，其实，这不见得是好事。热度有个渗透力的问题。你可以晒太阳，可以烤火，可以做艾灸，可以烤什么频谱仪，你甚至可以去睡电褥子。但是你比较一下，它们的感觉是不一样的。因为每种热都有一种波长、频率和振幅。只有和人体的气，也就是和人体的“热”最接近的那个能量，才能够引起人的和谐共振，才能够深入透达到人的身体里面。否则表皮烫伤了甚至起泡了，烤熟了，热也进不去。

为什么我建议大家选择艾灸呢？大家一定要重视一下艾灸用的艾草。它的第一个特点是易燃。燧人氏钻木取火，两根木头磨发热了，但是木头没着，谁着了？艾绒。艾绒是引燃的东西，所以钻木取火的时候先把艾绒给点着了。艾绒第二个特点是保温，火苗长久。我们经常说“死灰复燃”，看着好像没火星了，但是一吹，“哗”的一声火又起来了。所以，因为这两个特点艾绒成为了古代生活的必需品。

后来，人们发现用艾绒的热去给自己做这种烤或者灸的时候，人会感觉很舒服，它就像冬日的暖阳，像母爱。中国人造字，同发音的字都有一些关系，所以“我爱你”的那个“爱”和艾叶的这个“艾”发音是一样的。

艾绒燃烧散发出来的热，它的振幅、波长跟我们的人体最接近，而且，艾草放的时间越长，它的渗透性就越好，把人熏得眼睛不舒服的烟也越小。所以，古人有句话叫“七年之疾，欲求三年之艾”，就是说三年以上的陈艾点着了，做艾灸，效果会非常好。这是中医帮助一些寒性，特别是虚寒性的病人保持气脉常通的一个有效的治疗方法。

很多人说去扎针灸，应该是去扎针了，“灸”其实是指艾灸。只有艾草辐射出的能量

能够引起人体的气的和谐共振，而且还透达得非常深，效果也是最好的。

吃烤鸭也是一样。同样是热烤，可以拿电烤，拿炭烤，为什么我们却要专门吃用果木烤出来的烤鸭呢？美食家就知道，果木烧着以后，它发出的光热，散发出来的气味跟其他东西不一样，凡是讲究吃或者是敏感的人，就能够感受到这种气的不同。但是，对粗鲁、愚钝的人来说，不就是热嘛，热就热呗。其实是不一样的。

要把肾气用在刀刃上

《黄帝内经》说“气脉常通，而肾气有馀也”。这个“肾气有馀”是怎么来的呢？不是说老天给你的恩惠多，他多给你一勺肾精，然后化成的肾气就多。临床将近二十年，我发现能挣的不如会花的，肾气绝对是省下来的。当一个人“气脉不通”的时候，他的肾气就燃烧成了火，或者说他会用肾阳来温暖全身，这就是“费电”或者是“费气”。就好像烧锅炉。锅炉烧得都快炸了，暖气还没热或者屋里温度还不高，咋回事？暖气管道被堵住了。结果两方都费劲，都痛苦。那边烧着气、费着油，这边你还不暖和。

而“气脉常通”的人是懂得“省气”的。咱今年省点“气”，明年省点“气”，到最后，别人都

不行了，“行步不正”了，记忆力也减退了，以前的事忘不了，现在的事记不住，白天打瞌睡，晚上睡不着。但是，我家里还有“余粮”，我的肾气还有剩余，它还能支撑我去做很多很多的事情。

所以，我建议大家，一个是要把“气脉”打通。另外，就是别往“油灯”里面多加“捻子”，别去“做妄”。有一句话说得好，“但将冷眼观螃蟹，看你横行到几时？”可惜，很多人却是“壮志未酬身先死，长使英雄泪满襟”。

我的山西老家有这么一个民谣：它形容男人的时候有这么一句话，“男人是个耙耙”，“耙耙”就是从地里往回耨粮食的那个东西。而形容女人的时候，说“女人是个匣匣”。匣匣就是放钱的那个匣子，有点什么东西都存进去。后面一句话更有意思，“不怕耙耙没齿子”，哪怕咱们耙子小，或者耙子没齿子。“就怕匣匣没底子”。匣匣没底子，就漏了。

我在讲男女七年、八年的变化的时候，讲了很多人漏精，这就说明了一个现象：能挣不如会花的。很多有钱人，他之所以有钱，并不只是因为他会挣钱，更是因为他会省钱。大部分有钱人其实比一般人更加抠门。

如果你把“精气”用在刀刃上，结果又“省

精”又“省气”，干的事还相当的漂亮。

## 得道的人能推迟衰老——“夫道者，能却老而全形，身年虽寿，能生子也”

“身体发肤，受之父母”，对于这副皮囊，你不能损害它，伤害它，而要保持“全形”。我们以前的民俗习惯是“到死你给我留个全尸”，这是我们的一个价值观。就是剪个头发我们也要找时间，正月里是不剪头发的。

对待身体这副“臭皮囊”，应该连一根毫毛都不要损害

不管天赋怎么样，也不管人的生理变化规律是怎样，如果你能够顺应自然的变化规律，并从饮食起居、修身养性等方面下工夫的话，那结果会怎样呢？《黄帝内经》说“夫道者，能却老而全形，身年虽寿，能生子也”。

作为一个“有道之人”，他就“能却老而全形”。这句话怎么理解呢？“却”是推却的意思。所以，把衰老的时间推迟了就叫“却老”。“全形”呢，很多人跟我说，“淳德全道”或者是“德全不危”，我都做不到。我说，最起码你能做到“全形”。人虽然看不到“气”，看不到“神”，也无法理解“神”，但是我们能看到这个肉体。

我们都有副臭皮囊，都有个肉身。“身体发

肤，受之父母”，对于这副皮囊，你不能损害它，伤害它，而要保持“全形”。我们以前的民俗习惯是“到死你给我留个全尸”，这是我们的一个价值观。就是剪个头发我们也要找时间，正月里是不剪头发的。

所以，保持“全形”很重要。怎么个重要法，接下来我就给大家详细地阐述一下。

经过几万亿年的进化，我们现在存在的“形”都是有其作用的。说到这，可能有的人就会问：男人的乳头有什么用？说到男人的乳头，我想到了几个朋友问我的同性恋问题。同性恋表现出来的是行为状态，乳头表现的是肉质状态。保留下来的物质存在，它可以为将来的特殊情况的变化提供物质基础。所以，在特殊情况下，男女其实是可以变性的。

世界上为什么会有同性恋问题？为什么会有这种异状：有的男人生下来就不想做男人，而要变成女人；有的女人不愿意做女人。这其实都是进化过程中的一种状态。比如说，当某种鱼快要灭绝的时候，从这群雌性或者雄性的物种里面又变出一种异性来，这就是自然的变化。

所以，有些东西的存在都是正常的。有网友留言给我说，你怎么看待同性恋这个问题？我就说，

《黄帝内经》讲了，“各从其欲，皆得所愿”，你干嘛非逼着人家去结婚，你这是在害别人。

不到万不得已，阑尾、扁桃体都不能切

另外，我还要强调一点，就是大家不要輕易去割阑尾。即便你得了急性阑尾炎，如果没到化脓穿孔、万不得已的地步，尽量不要割。

在大家的惯常思维中，阑尾是没有什么用处的。我给大家讲一下阑尾到底有什么用。阑尾这个器官是专门消化动物的毛发的。过去我们是“茹毛饮血”，连皮带肉、连毛带血地把生肉吃进去，而动物的那些毛发是经过阑尾来消化的。现在我们吃什么东西，都先要把毛刮得干干净净的，光吃肉不吃毛了。于是，慢慢地，阑尾的功能就退化了。但它还是有一定的功能的，所以不要切它，要保持身体的“全形”。

还有扁桃体。孩子是纯阳之体，所以，烤鸡翅、鸡肉这些热性的东西要尽量少给孩子吃。孩子吃完了以后会上火，严重的话，还会导致扁桃体发炎。对付这种炎症，最省事的办法就是切掉它。但是，我告诉你，咽喉是“心”的“门户”，它是“心胞”和“心神”的门户。扁桃体切除以后，其实就是“门户大开”。虽然你是不发烧，不化脓了，但是它会进一步伤害你的“内心”。所以，把

自己身体上的东西切掉以后，会影响你生命的质量。

另外，如果你没切它，但是你把它扭曲得变了形了，要不就是让它缺了块什么东西，这叫摧残。比如说古代好缠足，好好的一双脚给拧巴成那个样子。她还有脚，没缺，但是我认为这已经把它弄残了，这就是摧残。

还有抽脂。有人觉得自己太胖了，就去抽脂。或者她觉得自己的胸部不够丰满，就去垫硅胶，这其实都是在摧残自己的身体。

我认为这些人都需要调整自己的心态。很多人觉得自己不美、不漂亮，或者厌恶自己，这都是有违“全其形”的。说到这里，我建议大家，如果你不能做到修德、修道的話，那至少你要做到“全其形”。

那些得道的人，为什么能够推迟衰老的到来，就是因为他们注意保全自己的身体。当然，“全形”说的应该是在“形”的基础上还能“动作不衰”。如果你的“形”还在，你也没摧残它，但是，它没用了、萎靡不振了，失去了它的功能的话，那保全这个“形”也没有多大意义。

有些人“却老而全形”，而且还能保持旺盛的精力。这种有“精”的人就会有“气”，

有“气”的人就会“神”足。“神”足的人，无论到多大年纪，他一样精力充沛，他不会觉得自己“垂垂老矣，死期将至”，不会有那种末路的感觉。这样的人虽然年纪大了，就是过了60岁照样也能生孩子。我就知道一个90多岁照样能生小孩的例子。

要想身体上一根毫毛都不受到损伤，必须经常按摩膻中穴

对女性来说，有这么几个关乎“全形”的问题：一个是，临床过程中我看到很多病人都出现了乳腺增生，有的人则出现了乳腺囊肿，还有更为严重的就是长出了恶性的肿瘤，比如乳腺癌。这些人到医院后怎么办呢？把病原体给切了吧。这样，她的身体就不“全形”了。

但是，这就牵涉到了另外一个问题：她光摘了树上的果子，却没看到树的枝干还在，果子摘光了还会结，病原体就好比那果子，切完以后还会长。在附近或者是原来的地方，它又长了起来，只好又切。我见到最残忍的切法是，她觉得自己反正已经闭经了，孩子也大了，就把乳房全部切除掉了。



膻中穴是情绪的集散地，经常揉按，情绪就不会在这里逗留，疾病也失去了温床。

另外，女性常见的病症就是到了一定岁数以后，发现卵巢出现了囊肿。这也有个问题，就是肿块切了还长，再切了又长。所以，相对来说，手术是一个治标不治本的方法。中医说这些问题都是“气脉不通”的缘故。要想预防这种病，就好比你看前面在堵车，你要去分析堵车的原因是什么？是信号灯的问题？还是路面出现了什么状况？

“上工治未病”，这些情况都应该提前预防，找个好的中医大夫提前做一下调理。我们开车开到十万、二十万公里时，车子还要做一次大修呢，人到中年，不管有病没病都要去做一个中医检查，这不是体检。我说了，“体”是指肢体，所以，体检就是查查胳膊，查查腿什么的。中医做的是“身”检，针对的是人的整个身体、躯干，包括内脏。它看的是你哪里“气”不顺了，哪里“脉”不通了。

为什么扁鹊号脉“独取寸口”。大家去读一下《史记》就会知道：扁鹊是被自己的老师培养到了“望而知之谓之神”这样一个境界的。他是个神医，能“尽见五脏”，所以他号脉其实就是一个幌子。现在有些中医什么也看不见，什么也体会不到，还在那假迷三道的给人家号一下脉就开方子了。

我给病人看病用的都是古代的方法，用得最多的是“三部九候”这种方法。除了号寸口脉，基本上，病人身上所有相关的经络和腧穴，我都要摸，都要点。除这之外，我还要告诉病人他哪里有问题。这样的话，病人也会有所感觉。

那些摸起来感觉坚硬、温度低的地方，你一点穴，那儿就会产生剧烈的疼痛感。这些地方就是邪气聚集的地方，人其实对它都有感觉，不过，现在的人很多都丧失了知觉，另外，变得不知也不觉了。所以，你要想恢复知觉，恢复对自己的感觉，你首先就得把你的“心神”给收回来。

要收回心神，你就要学会自我关爱。作为女性，你想预防乳腺癌、乳腺增生或者卵巢囊肿的发生，你首先必须调理好自己的情绪。我们说是先有“气滞”，也就是能量的停滞，然后才会出现物质的停滞，紧接着就会长出个什么东西来。之前是什么都没有的，“聚”的就是一口气。我们经常说“义愤填膺”，咽不下这口气，气得手脚冰凉，气得都背过气去了。这都是情绪的变化，而这些情绪的变化都会在你身上留有痕迹。

所以，无论是男性还是女性，我都建议大家要经常按摩膻中穴。这个穴位处在两个乳头的正中间。

它是心胞的募穴，也就是说，它是心胞的气聚集的地方。心胞主管人的情绪。当喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这些不良的情绪聚集到一定程度的时候，这里就会出现“气滞”。所以当你摸到这块儿的时候，就会产生一种难以忍受的剧痛，这时，你就知道自己已经被不良情绪侵害了。

还有的女性不开心后，会出现“咽中如有炙脔”的情况，这句话的意思就是说嗓子里面总觉得有个东西，像一块烤焦了的肉，吞之不下，吐之不出。让西医给检查，却什么也没发现，说你这是癆病，是想象出来的病。

我告诉你，没有有形物质作为代表的病，其实都是中医讲的“气”和“神”的病。遇到这种病，你去揉膻中穴，最后打个嗝，放个屁，把那个能量泄掉，把那口气放出去，你就不会再得什么增生，肿瘤或者是癌症了。

还有的女性得了子宫肌瘤，出血不止，最后把子宫切了，这就是“形”不全了。要想保证自己“形全”，最重要的就是保证你的“气脉常通”。

## 第九章 做真人、至人有什么好处

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。

## 做真人有什么好处——“提挈天地”

生为苍蝇，它就别想变成一只苍鹰。作为一只苍蝇，它能改变的是选择在厕所飞还是在厨房飞。在厨房飞，可能是吃香的、喝辣的，但容易被拍死。如果在厕所追腥逐臭，可能活得很逍遥，这就叫能改变运。

在中国古代，道家把做人的理想境界分成了四个层次：真、至、圣、贤。我在前面也提到过我们现代人可怜巴巴的为什么活着呢？为了衣食温饱和欲望，为了不得病或者少得病，为了多活几年。这样的生活层次真是太低了！

对于现代社会的绝大多数人来说，他们都觉得有份稳定的工作，不失业，然后供套房子，娶个媳妇，生个孩子（还就生一个），把孩子抚养成人，自己老了能正常地拿到退休金，生个病也不拖累孩子就行了。所以，别看社会进步到了今天这样一个地步，其实我们活得很可怜，远没有古代那些人接近自然，远没有那些“淳德全道”的人活得那么潇洒、幸福和快乐。

做人要做这样的人

可能大家会问“道”是什么？“道”就是“做人要做这样的人”。

我先来说第一种人——真人。我讲的是《上古

天真论》的内容，它讲的是那些完全与上天同步、和谐共处的，更接近自然的人，他们到底是怎样的一种生活状态。可惜我们很多人都没读过《黄帝内经》，连古人活得是个什么样，什么才是真正的幸福、安康都不知道。现在我来给大家展示一下。

“上古有真人”，说的是在远古时代，人们是接近自然的这么一个状态。对于古人，我们现代人的印象似乎停留在“映雪茅庐”上，觉得古人活得很可怜、很卑微。凡是有这种思想的人，我建议他去参观一下殷墟，还有四川的三星堆，去看看古人创造的那些文明。你如果没有看到过，就不要轻易贬低古人。

“余闻上古有真人者，提挈天地”。“提”是往上抓的意思，“挈”是指拉着。鲁迅有句诗叫“挈妇将雏鬓有丝”，意思是养老婆，拉扯孩子，男人混得已经鬓角都出现白发了。“提挈天地”的意思是它能影响天地、自然的变化，甚至达到了掌握自己命运的程度。

本来，人是天地的产物，应该是天怎么变，人就跟着怎么变。可真人跟我们不一样。我们大多数人都知道葛洪，他是晋朝一位伟大的道学家、中医学大家，他有一句话叫“我命由我，不由天”。初听这话，你会觉得这人真狂，可人家是在掌握自然变

化规律的基础上，真正做到了一些事情，才说出这个话的。

### 人只能改运不能改命

说到“命运”，“命”和“运”是不同的。“命”拆开来是两个字，一个是口，一个是令，是谁的口令？是天的口令。意思就是说老天给你安排好的东西，你是改变不了的。命是天命，运是人为。我们经常说“我要改变自己的命运”，其实命是改变不了的，我们只能改变自己的运。

举个例子，如果生为狐狸，它就别想变成一只狼，或者生为苍蝇，它就别想变成一只苍鹰。作为一只苍蝇，它能改变的是选择在厕所飞还是在厨房飞。在厨房飞，可能是吃香的、喝辣的，但容易被拍死。它如果在厕所追腥逐臭的话，可能活得很逍遥，这就叫能改变运。

我们普通人能改变自己的运，但改不了自己的命。用一种时髦的话说，你改变不了自己的DNA。但是，虽然这个“种子”的DNA改变不了，但它能改变的是，生长在一个肥沃的土壤上还是一个贫瘠的土地里。或者它上面还有一块大石头压着，你是扭曲地长出来，还是顺着缝隙长出来。人能改变的是这个。

可是真人的级别不一样，他能影响天地、自然

的变化。现在有个科学理论，说南美的一只蝴蝶振动一下翅膀，太平洋上就掀起了一场台风或暴风雨，这叫“蝴蝶效应”。现代科学认识到南美蝴蝶的翅膀振动和天气变化是有关系的。其实这跟《三国演义》里讲到的诸葛亮借东风这个故事很相似：在赤壁边的七星坛上，有个人在舞剑，结果就掀起了一股东风。

其实，中国人是很高明的，他们很早就知道了这个所谓的“蝴蝶效应”。某个人在某个时间、某个地点，走什么步舞什么剑，然后等到丑时，风向就会由原来的西北风转变成东风。

真人是在了解天地变化的基础上，还做了一些人为的东西，所以他能影响到天地的变化。因此，古代很多高人说“天机不可泄露”，“顺势而为，水到渠成”，并不是他们在故弄玄虚。当年诸葛亮为什么会出山？因为他已经算到了当时那个生灵涂炭的局面，需要一个人去做三分天下、鼎足而立、维护一方的工作，所以，他是顺势而出。古代的那些开国大宰相、开国元勋都是道家之人，他们都是在关键时刻看到了生灵涂炭的景象，于心不忍，从而放弃自得其乐、恬虚无的生活，投身到历史的洪流之中的。

还有丘处机。在蒙、元相互屠杀、攻城略地的

情况下，他挺身而出，穿越大漠去见成吉思汗，劝他不要杀生，因而拯救了很多的生命，最后他被封为了蒙古国国师。丘处机本身也是一个修炼的道人，但是，当时世需要他的时候，他毅然地挺身而出，做出了影响天地变化的这么一个举动。所以，我们管丘处机叫“丘真人”，他是全真教的代表人物。

蒙古国也有一个真人，叫耶律楚材。他虽是蒙古人，但他的内心完全淳德全道，他还受到了中原传统文化的熏陶。中原传统文化是以儒学为基础的，而儒学创始人孔子出生于公元前501年，距今约2500年。很多人说“天不生仲尼，万古如长夜”。难道在没有孔子之前，我们的先辈过的都是黑暗的日子吗？难道我们的历史就这么短？这显然是不对的。道家学说的“光芒”就照耀了我们中华民族几千年，甚至上万年！

“书不读秦汉以下”

我这样说，一点也没有贬低儒学的意思。诸葛亮舌战群儒明显就是道家和儒家的一个交锋。但是，诸葛亮一点都没说儒学不好，他说的是那些腐儒看书看到最后，就死在了那些章句下。所以，诸葛亮斥责他们“寻章摘句，白首穷经”“笔下虽有千言，胸中实无一策！”把书读死了，既维持不了

身心的健康，自己活着很痛苦，也拯救不了身边的黎民百姓，治不了他们的病，更改变不了社会的发展方向，这些读书人只能自惭形秽。

没有一个道家人去贬低儒家，他们说的只是那些腐儒，那些把书读死了的人。包括中医也有人被称为“儒医”，这些人不修身、不养性、不练功，没有气的感觉，却也给人治病开方子。中医之所以会没落，正是因为这些人死读书，读死书，寻章摘句地研究儒学的方法，而不是勇于临床实践的去拯救病人。现在很多中医都在跟大、小白鼠较劲，不看病，也不接触病人，然后一步一步地搞科研，这其实是一种误区。

学术界有一句话叫“书不读秦汉以下”，如果你真正去研读老庄的书，你会发现它读起来很舒服。这就是经典！经典就是能让世人发自内心地与天地产生共鸣。我们现在听的民歌都是伪民歌，都是经过学院派加上各种旋律、音符，扭曲、拧巴出来的歌，听了很不舒服。如果你要听真正的天籁之音，你得去少数民族地区，去听当地的人在田间耕作时，发自内心唱出来的歌。听完后，你真的会觉得神清气爽！

## 做阴阳的奴隶还是做阴阳的主人

人体也是一个宇宙，当它出现了一些病痛、疾患时，就意味着身体的阴阳失去了平衡，各器官之间失去了内在的联系。

《上古天真论》第一段说过：“上古之人，其知道者，法于阴阳”，那么，“法于阴阳”与“把握阴阳”有什么区别呢？

一个是做阴阳的奴隶，一个是主动去把握阴阳。

到了很高境界的人，他做的事情可以影响到阴阳的变化。东风压倒西风，西风压倒东风，这是阴阳的变化。赤壁之战是在冬至那一天发生的，“冬至一阳生”，古人能利用这种天地之气掀起更厉害的阳气，这个就是“把握阴阳”。医生给病人看病，我不敢说这是在“提挈天地”，但是，我可以说这是在“把握阴阳”。

《黄帝内经》里面有一句话叫“善诊者，察色按脉，先别阴阳”，意思是说一个善于诊治的医生，他通过望闻问切，先判断病人的症状是阴证还是阳证？是虚证还是实证？是寒证还是热证？这是认识阴阳。所以，把握阴阳具体说来就是“虚则补之，实则泻之，寒者热之，热者寒之”，通过医生的治疗手段来调和人体的阴阳，比如说热实证就要

扎针、放血，虚寒证就要做艾灸。

人体也是一个小宇宙，当它出现了一些病痛、疾患时，就意味着身体的阴阳失去了平衡，各器官之间失去了内在的联系。那些掌握了道的人，或者是了解了人的生理变化的人，就能很好地把握阴阳，救人于危难之中。

## 要想精力十足，就到空气最好的地方去呼吸

知识分子抽烟的时候，气血都往心脑去了，所以他的末端——比如手啊、脚啊，就会阳气不足。所以，抽烟给人带来的一个很大的影响就是人的末梢循环会变得很差。一根烟下去，灵感是有了，手脚却开始发凉，所以很多烟民都有脚气。

好空气是一种能量

人是怎么变成真人的呢？通过呼吸精气。“精”是一种物质，“气”是一种能量。例如，我们呼吸的氧气是一种物质，但是，我们很多人没有意识到自己还在吸气。这个气就是在不同的地域场合，不同的环境存在的一种能量。真人能够找到那些空气最好的，最富有能量的地方去待着，去呼吸吐纳，这其实是古人的一种修身养性的方式。

那些名山大川真的是风景秀丽，一进入那个环境，人的呼吸都会变得细慢匀长。我每年都要去采药，每次从山上下来，回到这个污浊的红尘世界时，我真是感觉两种环境太不一样了。

“精气”的反义词就是“浊气”。空气污染是现代大都市生活面临的一个最大的问题。大家都知道空气中含有过多的二氧化碳、二氧化硫或者粉尘、悬浮物、颗粒物等，这些都是导致空气质量下

降的原因，因为浊气太多。

另外，大家还需注意一下精气后面的那个“气”。“气”不是物质，而是一种无形的能量。比如说，到了城市以后，你就会不由自主地被这种力量所推动，你的脚步加快了，心情变得激动了，心动了人就容易浮躁，这就是“气”对你产生的影响。气可能就是电磁波，频谱或者其他的东西。你在北京有这种感觉，到了香港你的感觉会更强烈。但是，如果你到了成都，在这样一个安逸的城市，你会不由自主地迈起四方步来，你会感觉骨头有点松。而且，你往那儿一坐，一壶茶可以泡一天。所以，成都的“气”和都市的“气”是不一样的。

物无美恶，过则为灾

那么，抽烟算不算是“呼吸浊气”呢？有一句话叫做“物无美恶，过则为灾”，意思是说一些东西本无所谓好坏，只有控制一个“度”就好了。而且，抽烟也存在有利于身心健康的一面。但是，现在却都走了极端，全盘否定，一棍子全打死。

抽烟这个事到底该怎么看呢？比起汽车尾气对人体造成的伤害，抽植物燃烧的烟给人体带来的害处是可以忽略不计的。但是，比起呼吸新鲜空气，抽烟对身体则是有害的。抽烟对人的影响我可以用

一个成语来概括，叫“置之死地而后快”。怎么理解这句话呢？概括地讲，当空气的含氧量突然下降后，人体会突然产生一种应激反应。

本来人体的氧气很足，我们抽一口烟，烟雾进入人体后，身体就会本能地紧张，心跳会加速，然后流向四肢的血就会被抽去供应心脑血管。所以，抽烟时人就会有一种快感。如果你在写文章、搞创作，抽烟还会激活你的灵感。记住，这是你把自己置之死地，把自己逼到一个绝路上后，你的身体才会产生的一种本能的反应。而且，当你的身体还很强的时候，你会有这种本能的反应，但你的身体很弱的时候，你去置之死地，你就可能死了，反应不起来了。

著名作家贾平凹曾在一篇散文里面说知识分子都有脚气。为什么？因为人在抽烟的时候气血都往心脑血管去了，所以身体的末端——比如手啊、脚啊，就会阳气不足。所以，抽烟给人带来的一个很大的影响就是末梢循环会变得很差。一根烟下去，灵感是有了，手脚却开始发凉。我看到很多患有血栓闭塞性脉管炎的人，他们就是从手指或者脚趾的末端开始变黑、发凉，然后一节一节地坏死，最后一个一个都被截肢，这种疾病也是比较恐怖的。如果你去调查一下，你会发现，得这种病的人百分之百都

是老烟民！

对于那些已经抽烟上瘾的人，那怎么办呢？

首先，在抽烟和身体之间应该有一个平衡。为什么人们戒烟难？就是因为戒烟后，人的身体就失衡了，而人们总是想办法要让身体重新平衡起来。所以，我建议大家不要突然戒烟，原来你的身体有一个平衡，有一个支撑，你突然把那根用来支撑的拐棍给扔了，那身体就受不了。我们必须通过其他的方式来提高心肺功能，来慢慢戒烟，而不是通过强制戒烟这种恶性刺激的方式。就好像我们说棍棒底下出孝子一样，教育孩子的方法有很多，不一定要打他。戒烟也是这样。

想戒烟，好好揉阳溪穴吧

中医通过刺激很多穴位就能提高人的肺气，只要你坚持下去，一段时间后，你会发现自己对烟好像没什么欲望了，即使抽起来也觉得烟的味道变了。我给大家推荐一个穴位，手阳明大肠经的第五个穴，也就是在合谷穴附近的阳溪穴。

这个穴位很好取，大拇指往上一翘，它的根部就会出现两个肌腱，阳溪穴正好位于这两个肌腱的中间，左右手各有一个。想戒烟，就每天揉揉这个穴位，这样还可以起到增补肺气的作用。

另外，很多人也注意到了抽烟会导致手脚冰

凉，怎么办呢？有一种平衡是左手一根烟，右手一杯酒。为什么说烟酒不分家，因为这是在恶性刺激下的一种平衡。但我要特别强调一点，这是一种恶性循环，只能是一种短期行为。酒可以适度喝一点，这样可以温经通脉，使体内的阳气分布平衡，但烟还是尽量不抽为好！



阳溪穴是你戒烟的好帮手。每天揉揉这个穴位，不但能让你对烟失去欲望，还能帮你补充肺气。

## 用神就像用钢，好钢要用在刀刃上——“独立守神”

用神就像用钢，好钢用在刀刃上，把神用在正确的地方，就会事半功倍；如果不会用神，结果就是失神落魄，把自己的精气白白耗尽了，最后回首一生，觉得一事无成。所以，第一要守神；第二，我建议大家做什么事情都要全神贯注，聚精会神。

怎么理解“独立守神”这句话呢？守神很重要！我现在跟很多老师学武术，学一些道家的功夫，比如说太极拳、形意拳、八卦掌，有的人还学静坐。老师教我们练功的时候，首要的要求就是调形、调息，最后是调神。

前面说到“呼吸精气”。我们通常寻找一个风景优美、空气清新，而且能量很足的地方，先摆好动作，然后开始有规律、有方法地呼吸，这就是调息，再然后就开始调神了。

“独立守神”最开始的要求就是规规矩矩地站着，不要动来动去

其实，现在不只是小孩，很多人都是浮躁多动，手足无措。晚上还去跑步，跑到健身房去锻炼，说什么生命在于运动，多动总是好的。

我就会问他们：运动运动，到底是“运”还是“动”呢？二者是有区别的。“动”是指动手动

脚；“运”是什么呢？它的繁体字是“運”，底下是走之旁，上面是个“車”字，它是指我们身体里面这些内脏的运化、传导，东西从上面吃进去，从下面排出来就叫“运”。所以，要想“动”很容易，它是受后天意识支配的。但“运”是不受意识控制的，它是受另外一套系统控制，就是我们讲的心神。很多人吃了东西不消化、便秘，就是体内“运”得不好导致的。

其实“运”和“动”是相互对立的冤家。当你动得太多的时候，你会不运。例如，你刚跑完步，家人就马上叫你吃饭，这时你会一点胃口也没有，吃不下去，为什么？因为全身的气血能量都往肢体上流，往身躯流的很少。可是从顺应自然的角度来讲，人是先顾身躯，后顾肢体的，因为一个是主干，一个是末梢，这个得分清楚。

所以，你想让它“运”的前提是要先不动。这时很多人说：“我锻炼挺困难的，不让我动，那太好了，我就不动。”我说你不动试试，我也不讲让你摆什么姿势，你就站那不动，我估计你用不了一分钟就开始躁起来。一会儿抓耳挠腮，一会儿又觉得浑身刺痒，最后你会不由自主地总要动。

现在的人静不下来，动得太多，运就相对少了，于是，很多人消化功能就出问题。怎

么“运”起来，《黄帝内经》就告诉我们：第一，呼吸精气！如果整天呼吸的是污浊之气，或者是腐败之气的話，身体还会好吗？然后，在呼吸精气的基础上，要“独立守神”。“立”就是站着，别动！

只有站着别动，才能“独立守神”

别看“站着别动”说起来很简单，很多人都做不到这一点，不信大家试试。我最早跟我的老师马世琦先生学“八式站桩”的时候，刚练第一式，我就跟马老师说，真是度秒如年啊！我盯着表，看着秒针一秒一秒的蹦，我感觉时间那么漫长。站了一段时间，身上的汗就下来了，我咬着牙坚持，坚持。这样一直练下来，到现在就是站着一两个小时不动，我都可以做到。但在那时候，我是很躁的。

躁就是因为气血没有流注到最重要的脏器、部位，而是老往手脚上奔涌，结果就是手脚躁动。我们说，现在人很浮躁。“浮”是指心气浮，眼高手低；“躁”就是手脚乱动，静不下来。

“独立守神”就是学金鸡独立

“独立守神”，我先说了“立”，再来讲一下“独”。“独”有两种解释，有人说独就是一个人静静地在那儿站着。还有一种解释，创造大成拳的王芃斋先生说“独立守神”就是学金鸡独立。

中里巴人也就是郑幅中先生，是我的好朋友，他是练功之人。他把这个“金鸡独立”进一步推广了出去。怎么做呢？首先你让两条腿并列，静静地站着。过了这一关以后，就一条腿站着，而且要闭上眼睛。一开始你根本站不住。但是，这么坚持练下去，慢慢的，就可以了。

为什么要守神呢？原来我们的心思全在外面，看电视、听音乐，这些事站着做都行。可是，当我们练功的时候，绝对要心无旁骛，你心里要想着怎么去保持平衡。顾不上外面那些东西了，这样心神就收回来了。这是个很好的集中精神的办法！

当我们静静地站着，均匀地呼吸吐纳时，神就守在体内了。只有这样，你才有可能去做一个真人。

现在很多人都已经没有站相了

现在很多人已经不会站了。有人就反驳说，要站谁不会站。你发现没有，现在我们是怎样站的？先看我们穿的是什么鞋吧！球鞋还不错。你看满大街的女人都穿什么鞋？高跟鞋。它把脚后跟给支起来了。

运动时的力量是从脚后跟发出的。在古代，如果你想把一个人的武功废掉，就把他脚后跟的肌腱挑断。脚筋断了，力就发不出来了。

另外，练形意拳讲究的是什么？力由足起，脚后跟给劲，然后气由脊发，这个力通过脊柱传导、分布到全身，这是一个人力量的源泉。可是，我们现在脚后跟不着地了。脚后跟不着地用一个汉字表示就是“企”。

为什么脚后跟起叫“企”呢？假设你去摘苹果，当你够不着的时候，脚后跟踮起来，靠脚尖着地，然后去够它。当人处于这种脚后跟离地、脚尖着地的状态时，这其实是一种追求的状态，是企望、期盼去够一点东西。所以，一个人如果老摆这种姿势的话，他的心情绝对不是心如止水的，他绝对是想追求一点新的东西。老母亲跟我说过：现在人需要的不多，想要的却很多。

脚尖着地，描述的就是一种追求想要的东西的状态。以前的爱情片拍得还比较含蓄，一到男女主人公接吻的时候，不直接拍脸，而是拍脚。因为一般情侣都是男的高，女的矮一点，这样女主人公的脚后跟就需要提起来，剩下的就靠你自己去想象了。

女性属阴，本来是很沉稳、很平静的一类人。她如果老是摆出这种脚尖着地的状态的话，给人的感觉就是不踏实，没着落。而且，这也会给心理造成影响，自己追求不到，“阳在外，阴之使也”，

她就会推着她的男人去追。所以，爱穿高跟鞋的女人，她的老公都比较惨。不过这个社会总是女人推着男人往前走。

所以，当我们“独立守神”的时候，脚后跟必须着地。中医讲，肾经的一个分支就分到脚后跟，脚后跟又是我们奇经八脉里面的阴脉的发力点。所以，当人有力量的时候，他的肾气、肾水也是充足的。“肾水上济于心”，心火就能够克制住。所以，人很平静就能守住“神”而不让它到处游离。否则，脚后跟虚空不受力的时候，心火就开始旺盛，人就容易失神。

脚后跟与肾密切相关，也就是跟“性”密切相关。老年人肾气虚了，脚后跟会疼；有的年轻人性生活过度了，脚后跟也疼；我还特意注意到女性生理发育跟脚后跟也有关系。大家发现没有，跳芭蕾舞的演员，胸都小。很多人以为那是她们的胸部缠得太紧，或者说是专挑小胸的女孩来跳芭蕾舞的缘故，其实都不是。我告诉你，芭蕾舞演员都是从八九岁开始训练的，那时候谁也无法预测到她以后胸有多大。真正的原因是跳舞的方式造成了她的胸部发育不良。

“含胸拔背”才能让孩子的身材发育好

有些家长来找我说，怎么才能让我的孩子身材

发育好点。我就告诉他们，21岁以前，不要让孩子穿高跟鞋！《黄帝内经》说女孩子21岁是“长极”，也就是说，女孩到了21岁，身体不再增高，骨盆和胸部都不再发育。脚后跟着地，肾经，也就是冲脉，才能精气旺盛。因为冲脉是从小肚子起来（一个分支往脚下走），然后散布到胸中，促进胸部发育的。如果你常年踮着脚跟，就把冲脉的根给掐断了。

此外还有一个问题，果实累累的枝头都是弯的，直着的枝干挂不住果。那么，到底是果实把树枝压弯了，还是树枝本身要弯才能孕育出好果实呢？

胸部是背阳的，属阴，所以应该是虚空的；后背属阳，应该是突起的。懂行的人都知道道家形意拳站桩的姿势是“含胸拔背”。而我们现在教育孩子的站立方式是什么？抬头挺胸。有的嫌挺得还不够，就在背上夹上一个什么东西，这简直是在摧残儿童！

含胸拔背的姿势可以让人的脊柱（就是督脉）阳气通畅，慢慢地，你就会感觉到椎间或者是软骨有点增厚。另外它还可以起到增高的作用。我上高一的时候身高是一米七八，到了24岁还是一米七八。但到30多岁时，我跟随马老师练形意拳站桩，

现在，我的身高长到了一米八。

也许有人会说这个胸一含，是不是后背就驼了。我说不是驼背，是拔起来。练功讲一个劲叫“虚灵顶劲”，感觉就像在百会穴处，也就是头顶上有一根丝在抻着你，这样颈椎和胸椎都能够挺起来，这是一种很自然、很放松的感觉，这时候，你会感觉胸是空的，这就是我们常说的虚怀若谷。

学会含胸拔背以后，你就会觉得后脊梁发热，然后你脚后跟着地，你就会觉得有一股力量从脚下升起来，一直升到你的头顶。这个力量是从脚后跟发出的，所以，我现在给人号脉、点穴、做治疗时，劲不是从胳膊发出的，而是从脚后跟发出的。这样给人家治疗时，我就不累。如果光用手腕上、手指头的劲，首先，劲透不进去，而且，长此以往，医生的手就会得腱鞘炎之类的疾病。所以，你身体的气脉畅通以后，你脚后跟的劲就能传到手上。这些功夫和《黄帝内经》里面的理论都是一脉相承的。

达不到真人的境界，也可享用真人的方法

真人的境界咱们俗人一般是达不到的，但是，真人的一些养生方法，咱们是可以学习的。第一，呼吸精气，找个空气清新、环境优美的地方多待一待，洗洗自己的肺；第二，平时要学会脚后跟着

地，“独立守神”，这样对人体气血的流动，精神回归都有很大的帮助。

用神就像用钢，好钢用在刀刃上，把神用在正确的地方，就会事半功倍；如果不会用神，结果就是失神落魄，把自己的精气白白耗尽了，最后回首一生，觉得一事无成。所以，第一要守神；第二，我建议大家做什么事情都要全神贯注，聚精会神。

另外，大家有空的话，可以读读《黄帝内经》，还有道家的经典著作。庄子、老子、包括列子，他们的书一般读不懂，就先别看。但是，它们里面还有很多寓言故事，你读着这些，就如同听人家讲故事，然后潜移默化地改变了自己的思维方法、情绪和习惯，从而达到修身的效果。

## 该放松就放松，该紧张就紧张——“肌肉若一”

这样的境界不是咱们这些肉眼凡胎、凡夫俗子能做到的。但是，一切皆有可能，有了想法，有了目标，人才有前进的动力。

“肌肉若一”，“肌”和“肉”是两个不一样的概念。“肌”是发力的一种状态，“肉”则是一种放松的状态。有的人是“有肌无肉”，这是一种什么情况呢？肌肉僵硬，老在发力，没有放松。“文武之道，一张一弛”，肌肉也是需要放松的。它老绷着不放松的话，身体就受不了。

我曾治疗过一个病人，症状就是肌肉冷而僵硬，一点穴就剧痛。我告诉他说他的肌肉有毛病，人家还跟我说这是练腹肌练的。我说腹肌我见过，那个肉是生动活泼的，该发力的时候，它可以硬得像石头，该放松的时候却柔软如婴儿。老子说：“专气致柔，能婴儿乎”，讲的就是“肌肉若一”的状态。

那什么叫“若一”呢？就是等分。以前古人祭天时用的玉叫玉璧。有玉的地方，古人就叫“肉”，你比如说一个玉璧，它中间的窟窿小，用的玉多，就叫“肉比孔多”，这就不是等分。还有一种玉，叫瑗，它的状态就是“肌肉若一”，也

就是说它的“肉”和孔一般大。所以，“肌肉若一”一起解释就是发力的肌和放松的肉是对等的，这也是一种平衡。大家在练功时，如果你的身体会知道哪该放松，哪该紧张，这就表示你恢复到了一种原始、天然、纯真的状态，这就叫“肌肉若一”。

注意是“肌肉若一”，而不是肌肉合一，最早我也是这样理解的。读《黄帝内经》的人就要有这么一个特点：你要像小孩子一样谦虚地向高人请教。另外，你的知识水平有多少，能读懂哪，就先看一遍。然后过一段时间再看，看不懂的地方，你就先放下。看《黄帝内经》就要有这种态度。慢慢地，你就会发现，越读越有意思，看的篇章也越多，理解的意思也就越深。

我见过几个老师，都是男人。他们真有这么一个本事：手摸上去软软的，可以用“绵软”来形容，但是，等他们一抓你的时候，你就感觉他们的手比老鹰的爪子还厉害，会让你疼得彻骨。就像打人，打得最疼的不是棍子，而是鞭子。棍子是硬的，鞭子那么柔软，当它的末梢发力打在你身上的时候，它的那种力和气能深深地透进肉体去！

所以，大家一定要练到这种“肌肉若一”的状态，它其实就是气脉常通的一个状态。前面我讲的

那个腹肌紧张的病人，他是因为不生育来找我看病的。他说他练过腹肌，我说那都是阴寒凝滞而产生的死肉！后来我给他扎针，他感觉特别疼，这就是因为他的阴寒特别重。

读者可能会问：这种人会不会连扎针都扎不进去？

现在用一次性的针基本上不存在这个问题。以前反复使用的针有金属疲劳，碰到这种阴寒特别重，肌肉特别紧、特别死的人，如果一味地使劲往里扎，就容易造成折针或者断针，这时候还得拿镊子、钳子去把针从肉里面拔出来。使用一次性的针，一个是干净，再一个没有金属疲劳。所以再困难的石头，我也能给它扎进去。

扎了一段时间，一直扎到他肚子软了，气脉通了，生殖功能也就恢复正常了。后来，他生了个女儿，现在都上学了。

他的肌肉那么死、那么硬，还跟喝冷饮有关。他有个哥哥是北冰洋汽水厂的员工。改革开放前是没有可口可乐的，北京最好喝的饮料就是北冰洋汽水。他沾这个光就老喝冷饮，喝到自己那个肌肉的肉尖也变成了肌，所以他阴寒凝滞得特别厉害。

用老子的话来说，就是什么事情都不见得是好事。那个时候他肯定觉得很骄傲，因为那会儿一般

人能吃上冰棍就不错了。可是，到头来还不是因为喝冷饮而让自己闹上了病。

一切皆有可能——“寿敝天地，无有终时，此其道生”

上古的真人通过“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”，最后达到一个什么样的境界呢？那就是“寿敝天地，无有终时”。不是“度百岁乃去”，而是寿龄根本就没有终点，与天地共存！

人真能活到与天地同寿吗？这会不会是文学里一种夸张的描述手法呢？现在民间还有传说，说那个很著名的道家人物张三丰到现在还活着。传说中的东西，我们没办法去做更深入的考究。但是，“寿敝天地”这四个字的气魄足够大，感觉人真是顶天立地的。地球存在了多长时间，到什么时候毁灭，真人就跟他一块玩儿完。

后面还有四个字“此其道生”，这是道家追求的最高境界，叫“我命由我，不由天”。“寿敝天地，无有终时”，这个我们只能是“高山仰止，景行行止”，这样的境界不是咱们这些肉眼凡胎，凡夫俗子能做到的，但是，我们还是可以表达一下我们的尊重、敬仰之心。而且，这也给我们设立了一种可能性，让人类产生无限的向往。一切皆有可能，有了想法，有了目标，人才有前进的动力。

## 做至人有什么好处——“淳德全道，和于阴阳”

晏子有一句话叫“君子和而不同，小人同而不和。”你非要把别人变成跟自己一样，这叫“同”，例如，同化别人。如果你允许别人跟你不一样，而且你们还相处得非常融洽，非常和谐，这就叫“和”。

稍逊于真人这个最高境界的人叫做至人

至人也可以叫真人。我们历史上几个被称做真人的人，其实也没有达到那个境界，因为他们至少没有达到“寿敝天地，无有终时”这个程度，最终也被历史的尘埃湮没了，或者是我们这些凡夫俗子没有看见。例如孙思邈，他也只活了一百多岁。所以，《黄帝内经》描写至人的这段话后面有这么一句：“亦归为真人”。

中国古代的道家人物很多都达到了这个境界。它到底是什么样一个境界呢？

“中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人”。

首先，“淳德全道”这句话是什么意思？

这就涉及到我们讲的道德这个问题，在前面的

章节里，我就反复地提到，“道”是天地、自然变化的规律，而“德”是人的德行、行为。如果一个人能做到“德”符合或者接近于“道”的变化，那就是道家追求的最高境界。所谓“淳德”，就是尽可能的，不失真的去遵守道，去掌握天地变化的规律。“全”则是尽可能地全面的掌握。所以，“全道”就是让自己所有的思想、行为都符合天地的变化。这就是至人能够达到的境界，不是去“提挈天地”，影响天地的变化，而是尽量顺应天地的变化。

所以，接下来是“和于阴阳”，而不是真人的“把握阴阳”。什么叫“和于阴阳”呢，这与“把握阴阳”的区别在哪里？

为什么君子和而不同，小人同而不和

首先，我来解释什么叫“和”。晏子有一句话叫“君子和而不同，小人同而不和”。你非要把别人变成跟自己一样，这叫“同”，例如，同化别人。如果你允许别人跟你不一样，而且你们还相处得非常融洽、非常和谐，这就叫“和”。这就好像炒菜，葱姜一起炒本来就炆锅了，然后你又去拿葱姜炒一盘辣椒，这叫“同”。因为它们的性质、味道是一样的。

另外，冬天要保暖，夏天稍微凉快一点，但也

别太凉，这也叫“和”。当强大的敌人进攻的时候，我退却，这也是“和”。如果你不自量力，敌人进，你也要进，这就叫“不和”，是对着干。夫妻拌嘴吵架也一样，丈夫发火了，老婆忍让一下，这也叫“和”。不知大家有没有仔细分析过阴阳图，它绝对不是平分天下，而是阴大的时候阳小，阳大的时候阴小，表面看来不平，不是一人一半，但它绝对是“和”的。

我到美国，人家说咱们一起去吃饭，我听成了“我请你吃饭”。这是两个不同的意思。前者是AA制，你付你的，我付我的，这叫“平”。但是，怎样吃饭才叫“和”呢？例如，几个朋友，这次我请大家吃饭，我掏钱。下次这个朋友请我们几个吃饭，再后来，大家轮流着请吃饭，到后来，基本上每人都请客了，每个人也吃了好几顿。表面上看还是平分了，但实际上就是“和”。

我们现在提倡建设和谐社会。“和”跟“谐”也是不一样的，“和”允许有不同的生活方式和观念存在，它不妨碍大家和平共处，不能说我非得搞阶级斗争把你干掉。而“谐”的本意则是共振、共鸣，不同的事物处于同一个频率，同一个声段。所以，这个“和于阴阳”值得我们大家去深入研究。真人，我觉得咱谁

也做不到这个境界，但我们还可以往“至人”上靠一靠。

## 教你存精增值的方法——“调于四时，去世离俗，积精全神”

“积精全神”的意思就是把自己先天的物质基础——“精”好好地储存起来，这样你的气才会足，气足了以后，你的心神才会得以保全，你才能做到“敦敏”的“敏”的这么一个状态。

“调于四时”是至人的生活方式，就是说他们做事情一定会顺应四季的变化。世界上杰出文明的诞生地都是在北纬40度左右的温带，那是不凉不热、四季分明的地方。例如，埃及、巴比伦、希腊、中国这四大文明古国都是在这个纬度上。

季节分明的地方物产丰富，人灵地杰。相反，在高寒的南极、北极就没有太多的生物，那就更谈不上文明。赤道周围太炎热，也没有太好的文明。这是大自然本身四时的调与不调。

我们生活在一个四季分明的半球、不凉不热的温度带。如果我们不去调四时，不去适应四季的变化，最后受害的还是我们自己。

“去世离俗”讲的是这些至人不屑于跟一帮凡夫俗子搅和在一块儿，他们一般都会离开喧嚣的红尘，去山清水秀的地方呼吸精气，过着基本上隐居的生活。

“积精全神”，这是中医的术语。在送给别人

的书上签名的时候，我一般会写几句话，基本上都是《黄帝内经》里的话，其中经常写到“积精全神”这句话。它的意思就是把自己先天的物质基础——“精”好好地储存起来，这样你的气才会足，气足了以后，心神才会得到保全，你才能做到“敦敏”的“敏”的这么一个状态。所以，“积精全神”可以精简为两个字，就是“敦敏”。

# 为什么说“母子连心”——“游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人”

我们经常说的“心神相通”“母子连心”，说的就是这样一个境界，特别是母子之间的那种感应，你都想象不到。我在读大学的时候，亲自经历了发生在我妹妹和我妈之间的这种沟通以后，我觉得人的神明是真的存在的，它就是我们讲的一种“气”，是可以穿越时空的。

“游行天地之间，视听八达之外”，这句话是描写至人的，是最让人向往的一个状态。“游行于天地之间”，大家都说那时候没飞机，你怎么游？你没有千里眼、顺风耳，你怎么“视听于八达之外”？我告诉大家，当一个健康的人达到某种状态以后，他是可以出神入化的，虽然他的肉身还在这里，但是，他的感官和知觉会变得非常敏锐。

有网友给我留言说：“你说‘奇巧淫技’不好，现在发明了手机，我们可以随时通话，这有多好。”我说，古人不用手机照样能沟通。

我们经常说的“心神相通”“母子连心”，说的就是这样一个境界，特别是母子之间的那种感应，你都想象不到。我在读大学的时候，亲自经历了发生在我妹妹和我妈之间的这种沟通以后，我就

觉得人的神明是真的存在的，它就是我们讲的一种“气”，是可以穿越时空的。

什么叫“八达”？我们经常说四通八达，八达指方位。东南西北是四达，然后，东南西北中间有个夹角，一共是八个方向，即“八达”。

很多网友给我留言说：徐老师，你讲得太好了。他们一般都会先夸我一句，说我怎么怎么着，然后就说“我有什么什么问题，希望你给我诊断”。一看到这样的话，我就特别不好意思。为什么，因为我还没有达到至人的境界。如果我是至人，你提供给我一点信息，我马上就能知道你患的是什么病，你哪条经络堵了，你的身体是哪里出了问题，然后，治疗的方法就马上出来了。很多人说，你可以遥诊，但我没有这个本事。所以，如果你想找我看病，你必须到我这儿来，我帮你“望闻问切”之后才能给处方，希望大家体谅。

“此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。”这是讲至人的最后一句。

这些人就不是“寿敝天地，无有终时”，但是，他们还是会活得很长。“盖”是引出原因，就是说这些人因为他“积精全神”，所以也能够活得很长。而且，由于他的精气足，所以他的神明非常敏锐，他有“游行天地之间，视听八达之外”的能

力。这就是先有物质基础，再有功能，最后才能达到一种神明的境界。

## 第十章 做圣人、贤人有什么好处

其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时。

## 我们能做半个圣人就很不错了——“处天地之和”

孔子说过：危邦不居，乱邦不入。那个国家正在打仗，打得一塌糊涂。作为圣人，他就会避开这种人不和的战乱之地。换到真人，他就会深入虎穴，然后去改变这个局势，让人们过上幸福安定的生活。圣人就没有这个力量。

《黄帝内经》讲真人、至人和圣人，这三种人有什么区别呢？

其实就是境界的高低不同。我们常常认为圣人的境界已经很高了，其实在那个序列里面，他只排在第三位。但是，圣人已经很厉害了，我觉得我们能做半个圣人已经很不错了。

真人和至人都是能影响到天地变化的人。圣人的层次就差一些。他比较乖巧，既然改变不了自然，他就去找合适自己待的地方。

“天气下降为雨，地气上升为云”，“天地之和”指的就是这样一个四季分明，不会大旱，也不会大涝的地方，圣人选这种地方安身。沙漠、冰寒之地、盐碱之地，这些肯定是天地不和的地方。只有天地和的地方才是圣人会选择的生活环境。

另外，圣人还会选择在人和的地方生活。孔子说过：危邦不居，乱邦不入。那个国家正在打仗，

打得一塌糊涂。作为圣人，他就会避开这种人不和的战乱之地。换到真人，他就会深入虎穴，然后去改变这个局势，让人们过上幸福安定的生活。圣人就没有这个力量。

从狭义上讲，“处天地之和”就是要应势而动的选择自己的居处，其实这就是古人讲的风水。现在人们都把风水当封建迷信，其实，风水是古人的一种朴素的关于寻找能让自己安居乐业的环境的理论和说法。

事实上，风水对人的心理影响更大。它可能没有改变环境，但是，它能通过这种风水理论改变你的心理。屋子还是这个屋子，风水师说通过调整什么摆设，然后就能怎么怎么好了。这是改变天地的环境吗？不是，它改变的是你的心理。所以，更确切地讲，我们应该把风水学当成一种人与天地结合在一起的环境心理学。

说到人与环境的和谐，大家都认为很科学；一提天人合一，倒觉得很玄乎。其实，这只不过是中国古代人在语词表达上的不同罢了。天人合一，是一门很大的学问。我们这些凡夫俗子也应该学一学怎么去寻找“天地和”的地方。

## 绝不要在任何犯冲的地方待着——“从八风之理”

圣人所秉持的是一种顺应自然的哲学，他不想改变它。就像大禹治水，风到这刮不过去就找一个口子放它出去；洪水到这流不动了，就依山开地让它排出去。

天的变化我们叫“道”，地的形态我们就叫“理”。所以，我们常常用“上知天文，下知地理”来形容一个人博学多才。天道地理，这其中学问很大。道讲的是星象、天体的变化，地理就涉及了堪舆和风水。古代选择一个城市，要选择一个三面环山，一面有出口的地方。这样才易守难攻，这种城市就叫“安”，古代就有西安、长安、淮安、临安等。所以，人要安居乐业就要选这种地方。

天地之和，重点在天。对于一个多自然灾害的地方，我们可以说那里“天不和”；而“八风之理”则告诉我们选择居住环境要看一个地方的风气。前面我讲了“视听八达之外”，至人的感觉就是能够超乎地理对人的约束，他能看得比这个还远，听得比这个还真。而圣人就是看看这儿的风向如何，风气又如何。

什么叫风气？古人有一种望气的学问和本领。气是看不见的，可有些人能感觉得到。比如说，外

国领导人来我国访问，我们国家的领导人陪同他们检阅三军仪仗队，他们到底是看枪呢，还是看炮？都不是，看的就是气势，看那一排排的小伙子血气方刚的样子。

尼克松不是专门写过他访问了多少国家？当他写到当年对我国进行访问的时候，他说，当时的解放军穿着那么朴素，就是“一颗红星头上戴，革命的红旗挂两边”，就那么简单军服，而他看出来了一种气势。

古人是怎么看气的呢？《鸿门宴》里第一章说到项羽的参谋范增看到刘邦的军队围在坝上时，“望之有五色气”，这是司马迁的话，“五色气”是指天子之气。于是，范增说，我要摆鸿门宴把刘邦这家伙给干掉。其实，我觉得范增也不懂天道，你既然能望出他有天子气，那你就应该赶紧投降。范增这家伙认为自己是真人，他想改天换地。

什么叫“望之有五色气”？从现在的科学角度来讲，就是看出了这个部队的士气、精神风貌有那种不贪小利、要夺天下的气势和气概。老百姓平时都讲“这个人喜气洋洋”“那家伙一脸晦气”，这是一种“气”的感觉。

敏感的人，尽管他没有看到树叶、烟囱或者旗帜在动，但他能感觉到能量的流动。他也是通过找

一种“顺”的感觉，就待在那儿，不去违背它。所以，圣人所秉持的是一种顺应自然的哲学，他不想改变它。就像大禹治水，风到这儿刮不过去，就找一个口子放它出去；洪水到这流不动了，就给它依山开地让它排出去。

古代的尧、舜、禹都是达到了至人或者真人的那个境界。你想，在那种年代，没有任何大型机械，他们靠什么去搬山填海，靠什么去把长江、黄河给疏浚开？那种能量是我们现在人无法想象的。

我有一个朋友，他是一位很著名的管理公司的顾问。他说他为企业做管理顾问的时候，从公司走进去看见前台，一直走到老板的办公室，在这五十步内，他就已经知道这个公司有没有成功的机会。如果是一家很烂的公司，他根本不会去担任顾问。他看的是什么呢？他说很简单，首先看这个迎宾的女孩脸上是不是有欢愉的表情；然后边走边看，看其他员工是愁云惨雾地上班，还是舒舒服服地上班；再看员工桌子上摆的器物，是不是除了自己的办公用品之外，还有一些挺有生活情趣的东西；最后，他还要看整个办公区的空间感是否和光线、色彩等有机地整合到了一起。依据这些，他就大概知道这个公司是怎样的一种水平和状态。实际上，这位资深的顾问看的也是公司的“气”。

他说的其实就是一种整体的感觉。比如说，我到一個陌生的饭馆吃饭，进去以后，我就能感觉到里面的那种“气”，有的饭馆我扭头就走。这种“气”首先表现为扑鼻而来的一种味道。然后表现在服务员接待我们或者别人时的举止，还有饭店的布局，如此等等，都能感觉到它的“气”。也许是做医生的时间久了，我的眼睛比较厉害，上下一打量就能感觉出很多东西。

所以，将来不做大夫以后，我打算做一个厨子，去做饭。如果厨子做不了，我就到公司的人力资源部去当一个工作人员，专门做面试考官，去评价一个人怎么样。我们现在都讲究测智力，我说我能看出对方的慧力，以及他背后的那种情感。很多人是带着一种杀力、暴力之气进来的，公司要招这种人就会倒霉。那种能量会找机会爆发出来的，现在只不过是被人用意识强行压着。最近，出了几件学生针对老师的恶性暴力事件。其实，作为辅导员，他就应该随时去观察学生的“气”，当然，这需要修炼。

当你混到了这种“敦敏”的程度时，你就能感觉到别人感觉不到的东西。但我必须强调的是，“敦敏”应当是健康人的“敦敏”。好多人病了、疯了以后，也会有那种出神。比如说，鲁迅写

的《狂人日记》里面有这么一句话“赵家的狗又看了我两眼”，这个状态也是敏。狗的眼神也带着力量。

总而言之，圣人“从八风之理”，就是说他能够根据风气的变化来寻找适合自己的居处环境，他绝对不会在犯冲的那些地方待着。

## 圣人绝不会装清高——“适嗜欲于世俗之间”

圣人也有血有肉，有自己的爱好。他们喜欢喝一杯小酒，抽一袋旱烟，也喜欢听京戏、昆曲。所有普通人的爱好，他们都可能有，而且还绝对不会把这些喜好摒弃掉。

“从八风之理”讲完了，后面紧接着的是“适嗜欲于世俗之间”。这是圣人与至人不同的地方。至人是“去世离俗”“羞与汝辈为伍”，他不跟常人玩，而是自己上山待着去。为什么要上山待着？大家看看那个仙人的“仙”字怎么写？一人一山。山是向上凸起的，它的反义词是谷！那么，一人一谷就是俗！所以，仙人的反义词就是俗人。其实汉字是很有意思的，我们在小学的时候就应该这样来学习汉字。

至人“去世离俗”，他们离开喧嚣的红尘，到清静的山上去待着，去呼吸精气。而且，据说越往上走，天地之间存在的能量就越高。道家有七十二洞天，这些都是风景极其优美的，适合至人呼吸精气、修道炼丹的地方。但很遗憾的是，现在很多道家的风景名胜都被改造得很恶俗，人声鼎沸的，凡人去都觉得烦。那早已不是至人的生活之地了，他们去了更“高”的地方。

圣人就不那么清高了，他们会跟大家一起“适嗜欲于世俗之间”。这就是我在开始讲《上古天真论》时说到的：“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴”，这也是我们普通大众能够追求到的境界。圣人也有血有肉，有自己的爱好。他们喜欢喝一杯小酒，抽一袋旱烟，也喜欢听京剧、昆曲。所有普通人的爱好，他们都可能有，而且还绝对不会把这些喜好摒弃掉。但若是真人或至人，人家就把这种爱好当成低级趣味，他追求的是“游行于天地之间”，出神入化，魂魄离体这么一个高超的欢乐境界。

如果我们努力追求的话，也有可能达到圣人的境界。怎么做呢？首先就要处天地之和，然后吃好、喝好，生活的这些享受都安排得很好，做到这些，你就是圣人。孔子就是圣人，但他很可爱，他说“食不厌精，脍不厌细”。他在吃上面很讲究，要尽可能吃精细的食物；他又说“割不正不食，席不正不坐”。孔子对这一套用餐礼节都研究得很好，所以是当之无愧的圣人。只不过我们后人把孔子的理论理解成了刻板的教条主义，那是我们后人把它给异化了。如果你真正细细品读《论语》，看看孔子跟学生们的对话，你就会觉得他是一个有学问、有教养、诲人不倦的、非常和蔼可亲的长者。

## 人无所求时，就不会产生恚嗔之心——“无恚嗔之心，行不欲离于世”

“恚嗔”就是怒气的开始，人怒到一定程度就开始憋气了。刚开始他还可以憋着，装在胸腔里面，叫“义愤填膺”；到一定程度后，怒气喷涌而出，就叫“愤”。你看“愤”这个字是情绪的“情”和喷发的“喷”各取一边而组成。那恚嗔之心是怎么出来的呢？当我们有求于外界时，它就生发出来了。

“适嗜欲于世俗之间”后面接着是“无恚嗔之心”。

“恚”字音同“汇”，指的是心里充满了愤怒的那个状态。它上面是两个“土”字，下面一颗心。有一个类似的字叫“患”，就是一串串烦恼压在心头，心有千千结的意思。那“嗔”是什么意思呢？就是人生气时瞪大眼睛的那种状态。所以，我们可以把“无恚嗔之心”翻译成“无怨恨烦恼的情绪”。孔子不也说过：“人不知而不愠，不亦君子乎！”这也再次证明了孔子是圣人，而且是一个大圣人。

“恚嗔”就是怒气的开始，人怒到一定程度就开始憋气了。刚开始他还可以憋着，装在胸腔里面，叫“义愤填膺”；到一定程度后，怒气喷涌而

出，就叫“愤”。你看“愤”这个字是情绪的“情”和喷发的“喷”各取一边而组成。那恚嗔之心是怎么出来的呢？当我们在求于外界时，它就生发出来了。

所以，大家讲要独立，这种独立包括生活、经济和精神三方面的独立。人在独立的情况下，就不会产生恚嗔之心。相反，如果他不独立，没有这种“浩然正气”的话，他就会产生怨恨或者是愤怒等不良情绪。而且，请大家记住，不良情绪消耗的精气也很多！

发怒对人的身体一点好处也没有，它只会伤人伤己。人为什么会发怒，原因就是他想不通。我们总说：你怎么这样！这个事儿为什么会这样！那你怎么不想想这个事儿为什么不能这样？

最近，网上流行这么一个视频：某仁兄因为自己晚点而误了飞机，结果他就像一个三岁小孩子一样，在机场撒泼打滚！还有一个中老年妇女，也是误了飞机，她自己不能接受这个事实，于是就对着机场里的工作人员破口大骂。这种人可能从小就被惯坏了，都得别人等着她，让着她。所以一有不顺之事，他们的恚嗔之心就起来了，然后马上变成了一种暴怒。

不过话又说回来，这种人病得很厉害，他的气

脉不通，我们应该对他表示同情。

面对任何已经发生的事情，我们都要想，它是可以理解的，可以接受的。然后你把“可以理解”放在第一位，“可以接受”放在第二位，再淡然一笑，坦然面对，这件事情很快就过去了。

接下来的一句是“行不欲离于世”。意思其实跟前面的“适嗜欲于世俗之间”差不多。“行”是指作为，意思是还在这个社会上混。可能在这个社会上从事某种职业，也可能在某个小的诸侯国担任一官半职。孔子在鲁国就当过“司寇”，相当于现在的司法部长，官职还挺大的。我小时候记性好，我母亲要求我不求甚解地背了很多。正因为这样，我才知道了孔子，了解了老人家很多东西。

人都说少不看《水浒》，我说少不看《红楼梦》。年轻的男人都应该有点霸气和杀气，动情太早反倒不好。

## 身体要大俗，灵魂要大雅——“举不欲观于俗”

如果你要让一个修炼到圣人这个境界的人去听那种庸俗的段子，去发黄色短信，这就不是他的作为，因为他还是跟大家有点区别的。圣人的身体在民间，灵魂在高处。

“行不欲离于世”的后面接着是“被服章”。但据后来考证，这是错误的。“行不欲离于世”的下一句应该叫“举不欲观于俗”。把“被服章”去掉后，我们看到的是一个对偶排比句：“行不欲离于世，举不欲观于俗”。

有句话叫“大隐隐于市”，真正做到圣人这个境界的，他是不要跑到山里边去修行的。其实有些人在山里修行，他的心里想的都是红尘俗事。有些人生活在市井之中，生活在广大人民群众当中，但他做的是利人利己的事情。

什么叫“举不欲观于俗”？举是抬头的意思，而“行不欲离于世”的“行”是走路的意思。我们经常说现在举行什么活动，这个“举行”还是从这来的，它不但要动头，还要动腿。

“观于俗”又说到一个雅和俗、仙和俗的问题。所谓俗就是说广大劳动人民不是巫，没有那种能够沟通天地鬼神的高级智慧人形成的生活习惯，

而是他们自己形成的一种朴素的生活方式和风俗习惯，这是和当地的风土人情密切相关的，是几千年来慢慢形成的一种习惯。

作为圣人，他可能“行不欲离于世”，他会融入这个社会和大家一起生活、工作。但是，他的个人爱好和修养可能和老百姓有点区别。比如说，东北二人转是大俗的东西，很多人说“宁舍一顿饭，不舍二人转”，它指的是那种带有黄色的低俗的二人转。所以，很多人为了听这个就不愿意吃饭了。但如果你要让一个修炼到圣人这个境界的人去听那种庸俗的段子，去发黄色短信，这就不是他的作为，因为他还是跟大家有点区别的。圣人的身体在民间，灵魂在高空。

## 大多数的人都是死于内心的忧患——“外不劳形于事，内无思想之患”

“患”刚开始时，它还只是一个无形的念头，慢慢地，时间长了，人体就开始气行不畅，然后就气郁了。气郁的时间长了，就开始有结了，摸上去是有形的东西了，最初是一个良性的瘤，再发展下去，慢慢的就变成了一个恶性的肿瘤。

“外不劳形于事”就是说有的人，他不会为某一件事把自己的身体搞得很累。“劳”是什么？我在前面已经说过，工作过头、过度了，那才叫“劳”，你干活就叫做“工”。圣人就是这样一种人，他绝对不会让自己为某一件事奔波劳累到吐血。从表面来看，就是不把自己弄得筋疲力尽，可是我们现代人还在追求“劳”，深更半夜跑去健身房练习跑步，去球场打球，出了一身臭汗，然后一头栽到冷水里面洗澡，这简直是在残害自己！是逆天风之理。

还有用脑过度。都市里很多人都是在摧残自己的身体，而不是真正地去养护、锻炼自己的身体。“外不劳形于事”，意思就是说大家要避免这些。

“内无思想之患”。前面说到了“无患嗔之心”，这里又讲“无思想之

患”。“思”和“想”是不一样的。虽然两个字都带心。思的繁体字写法是上面一个凶门的“凶”。小孩刚生下来时，他的脑袋顶上是没闭合的，还呼扇呼扇的，那就叫“凶”。小孩子吃的奶化为精髓去填充脑髓，于是他的脑袋就逐渐地长大，慢慢地，凶门就闭合了。所以“思”代表脑子。

我们常说“动心”和“动脑”，动脑是在理性思维，而动心是一种感性思维。脑子是冷静的，心是热的，两者不一样。所以，我经常跟我的学生说，生活在这个世界上，你就要多动脑子，少动心。任何事情来了，你要先用理性的思维去分析、考量一下。

想的上面是一个相互的“相”字，它表达的是一种相互的作用。所以“思”和“想”是两个概念。思是自己的心和脑在循环，是自己在考虑。想却是互相的，想别的、外边的事儿。所以，思是及物动词，我不能说“我思你”，而应该是“我想你”。你把心思向外了，就是及物了。例如，我想买一件什么衣服，我想某个人。

人要经常保持心和脑之间的交流。中医讲，脑髓化成了肾精，它下降到丹田化成了肾气，肾气再返到心里化成了心神，这是一个循环的过程，这叫“思”。所以，不论是考虑自己，还是考虑外面

的事儿，想不通的叫“患”，想不开的叫“愚”。如果不经常交流，人就会生病，生了病就叫“患者”，变傻了就叫“愚人”。

“患”刚开始时，它还只是一个无形的念头，慢慢地时间长了，就开始气行不畅，然后就气郁了。气郁的时间长了，就开始有结了，摸上去是有形的东西了，最初是一个良性的瘤，再发展下去，慢慢的就变成了一个恶性的肿瘤。人的疾病从哪儿来的？我觉得现在的人被病毒、细菌“杀”死的只是少数，被这种内在的结患杀死的占多数。

老子说过一句话：“吾有大患，及吾有身，及吾无身，吾有何患？”就是说：如果我把我的身体修炼得气脉常通的话，我怎么可能会有“患”呢？如果我再修行到更高的境界，可以出神入化时，我连肉身都可以不要，那就是达到了一个完全自由的境界。

所以，很多人想不开，其实真的不是道德上问题，关键是思想上出了问题。因为他不明白这个事，如果明白了，他就不会天天那么自我折腾。

## 圣人也是人啊——“以恬愉为务”

“恬愉为务”是圣人追求的大众情趣。指的就是圣人专门琢磨、研究衣食住行这些事，然后为自己的生活带来快乐。

“以恬愉为务”。这个“愉”字很有意思！我们经常说“愉快”，其实愉是愉，快是快。《黄帝内经》讲圣人“以恬愉为务”，批评的是那些不懂养生的人“务快其心”。

我专门研究过这些带竖心旁的，还有心字底的汉字，我发现了一些问题：有些字我们老师教了以后，大家都知道它大概是什么意思。比如取悦的“悦”是高兴的意思。愉快的“愉”也是高兴的意思，还有心旷神怡的“怡”也差不多是这个意思。

这个“愉”，你看它是竖心旁，动心了；你再仔细看，这个愉快的“愉”上面原来不是一个人，而是一个三角形，这个三角形是尖往上冲的。研究古代汉字的人都知道，汉字里面有很多生殖崇拜的符号，这个往上冲的三角形就是代表男性的生殖器。冲击之下是个“月”字，在古汉字里，它是“肉”的化身。大家看很多带有“月”字旁的字都是跟肉体有关，例如“肌”“肘”等。

而且，“肉”的旁边原来不是一个立刀，而是

三点水。这下大家就应该知道愉的意思了，“男性攻击肉出水”，所以，“愉”在古代专门指夫妻性生活时产生的那种欢悦的感觉。《论语》也有“愉愉如也”之类的描写。所以，“愉快”是指性爱状态下那种心跳加快的状态，“愉”不见得就“快”。

“恬愉为务”不是我们前面说的真人所追求的高级享受，而是圣人追求的大众情趣。“恬”是心安理得的意思，恬不为怪、恬不知耻、恬然自安、恬虚无等，它们都有这个意思。

“愉”到后来发展成为了一门专门的学问，叫“房中”。为什么要研究房中？因为人们把它当成了自己的任务，所以叫做“以恬愉为务”。

关于“愉”，我依照字形的构造，把它解释成性爱时的一种欢悦的状态。有的朋友就有意见，觉得解释成这样真是有伤大雅。我是研究古代《黄帝内经》的医学智慧和哲学思想的，会讲到性爱之欢愉也很正常，这是每个健康的成年人都需要的，是健康的，不应该回避的事情。

其实，古代的字构造都是同根同源的。凡是带有“俞”的，一般都跟性之欢愉有关系。比如小偷的“偷”字，它左边一个“人”字，右边一个“俞”字，但是它不发yu的音。《说文解字》对

它的解释是“行苟且之事”。

在古代，“偷”专指偷情，是指通过不正当的性活动给自己带来欢悦之情。所以，孔乙己也说读书人偷书不叫偷，叫“窃”。孔乙己真是一个伟大的知识分子，他知道茴香豆的“茴”字有四种写法，他还知道“偷”和“窃”的真正区别。

另外，榆树之所以用这个“榆”字，也是因为人们吃了榆树的皮或榆钱以后能产生欢悦的感觉，而且还能美美地睡上一觉。现在大家都衣食无忧，榆树皮一般用来做药。

圣人“以恬愉为务”，指的就是圣人专门琢磨、研究这种事，然后为自己的生活带来快乐。

## 现在人什么都不缺，就缺“自得”——“以自得为功”

圣人那种自我独立，自我宽慰，自己能够赡养自己的本事是我们每个人都应该具备的。有了这个，才能说别的；没有这个，你说我不在乎名，我不在乎利，那都是假的。

现在人不是为了“自得”，而是为了让人“他得”

“以自得为功”又如何理解呢？实际上，现代人最欠缺这一点。所以，很多人做一些事，他都不知道是要做给别人看，还是为了让自己高兴？现代人把自己摧残、扭曲得到了近乎病态疯狂的地步，目的是什么呢？不是为了“自得”，而是为了让人“他得”。例如，你大冬天穿个裙子，自己冻得直打哆嗦，久而久之，你就麻木了，不冻了，为什么？让别人看着高兴，自己也高兴。

所以，“自得”应该是一个人成熟的标志，我们也可以说，成人的标志就是“自得”，也就是要精神独立，经济独立。这个价值观需要永久地树立起来！

很多人一生为名利而奔波，最后奋斗至死！仔细想一想，名是什么？名是别人对你的评价，所谓好名声或坏名声，都是别人给你的评价。如果你认

同自己，对自己的评价很高的话，也就是说你有“自得”的话，你还在乎别人说你什么吗？别人骂你无所谓，别人把你捧上天，你也觉得这对你没有影响，这样你也就不在乎名了。但前提必须是：自我认同，自我肯定。不至于别人一说你好，你就飞上了天，别人一说你不好，你就郁闷得要死。

在自我认同的前提下，别人的认同对于你来说只是一种附和，一种锦上添花。“大年三十，搂草打兔子。”不管有它没它，你都要过年。如果没有这个兔子，你就不过这个年了，不活了，那怎么成？有的人说，你不给我个名分，不给我个称号，我没法活。对于这种人，我给他们的评价是没成年。

“他得”的人在乎名，并且为之欢喜为之忧；“自得”的人，整天都是快乐的，要知道，这可是圣人的一种生活境界啊！

人生在世，为名为利，这是很大一部分人的人生观和价值观。做什么事情都要挣钱，谋利益。利是别人给你的好处，它需要别人给予。如果别人不给你，你自己能向天向地索取的话，你还会在乎别人给不给吗？

所以，我认为，圣人那种自我独立，自我宽慰，自己能够赡养自己的本事是我们每个人都应该

具备的。有了这个，才能说别的；没有这个，你说我不在乎名，不在乎利，那都是假的。萨特有一句名言叫“他者即地狱”，我觉得用在这里解释就特好，就是说如果用别人的给予、别人的标准来对自己进行评价的话，你就会跟去地狱一样痛苦和悲惨。

### 人跟人没有可比性

我们都是天造地化出来的优秀产物，你有你的个性，我有我的独立性。但很多人就是集体意识，随大流，跟着大部队走。老师如果想管一个孩子，第一，封他当个小组长；第二，奖他一个苹果。从小我们受的教育就是为名利而奋斗。有人到死也在为这个事活着，他不是为自己活着，而是为身外的名利活着，他没有“自得之功”。所以我说，先脚后跟着地，自个儿解决吃、穿、住这些问题，剩下的事再说。如果这个事解决不了，那你一辈子就跟蘑菇长在树上一样，你说你还“自得”？

“以自得为功”，这个“功”怎么解释呢？这个“功”字就是“武功”的“功”。“外练筋骨皮，内练一口气，练武不练功，到老一场空”。“功”在这里专指气功，也就是一种气的循环。人把他的肾精化成肾气，然后用肾气去养心神，一个小周天下来就叫“功”。如果你没这个本

事，那你只能去打激素。所以，这是人体中的一种节能环保的可持续发展模式。

“以自得为功”还有一层意义，就是自己能生产出生理上需要的所有的东西。比如说，治疗眼睛干燥综合征通常采取的办法就是滴人工泪液，就是用眼药水每天定时滴，晚上睡觉还调闹钟，隔两小时滴一下，要不第二天，眼角膜都磨坏了。这叫“自得”吗？或者是唾液没了，吃东西都得掺上水，拌上汤，否则咽不下去。没有了唾液，牙齿也得不到保护和滋润，碎成一片一片掉了。这叫“自得”吗？还有很多女性出现性交疼痛，因为阴道没有润滑液。现在有一种人造液体，在行房时打进去就可以避免性交痛。但两者是一回事吗？感觉一样吗？所有这些都“不自得”，包括生理的、心理的、社会的种种问题都属于是“不自得”。当一个人能够独立完成生理、心理上的自我修复和疗养后，这个人就能“自得其乐”了。

我在《万象》这本小资产阶级文化读物里曾经看到这样一个故事：某导演在选男演员，他发现旁边那个陪同一个男演员来的女孩子很安静，坐在那里既不探天望地，又不看手机，也没有找人说话，而且她一点都没觉得浑身不舒服。后来，这个女孩成了这个导演的妻子。作为一个导演，他很善于观

察人，他说他发现这个人的状况让他感到很新奇。

对于一般人来说，约某个朋友在某大楼前见面，如果到时对方没来，他一般都会烦躁不安，手足无措，甚至会发火。但是，如果他能安安静静、舒舒服服地站在那里等，我觉得那真是一种特别优雅的气质！另外，健康的人流露出来的气质也非常让人舒服。

我突然想到一个词，叫“慎独”。其实“独立守神”也可以叫做“慎独”。

## 圣人特别爱惜自己的身体——“形体不敝，精神不散，亦可以百数”

形体如果不破窟窿、不漏洞、不漏精、不漏气、不漏神的话，人就能好好地活着，慢慢地，他能达到圣人这个境界；如果身体某处破了，漏了，里面的精气神都漏掉了，人就会“年半百而动作皆衰”。

“敝”是坏的意思，比如屋顶上的瓦坏了，漏了个洞，就叫“敝”。其实，身体就好比是一个气球，它穿了孔之后，里面的气和精神就会跑掉，然后气球就泄气了。

这个“泄”是三点水加一个“世”的“世”，而不是三点水加一个写字的“写”（泻）。“泄”与“泻”这两个字有什么区别？泄指的是无形的能量或是精神的损失；而泻则是指看得见的物质排出来的那个状态，但它通常指的是气势比较大，非一般的状态。例如，水一泻千里，大便泻下等，都是这个“泻”。所以，“泄泻”是物质与能量同时损失的意思。

古代民俗有句话叫“好汉禁不住三泡稀”，就是说拉肚子拉三次，整个人就浑身疲软无力，泄了气了。要是光从物质的角度来说，排出来的是没用的糟粕物质，你看不到无形的能量的损失。古代抢

救危重病人，第一件事就是用一个软木塞一样的东西堵住肛门。肛门在中医叫魄门，就是魂魄出走的地方，魄就是从那儿泄走的。所以要先塞住那儿，把气魄留住。

但放屁就只是泄气，它没有泻。那么，是不是放屁太多的人就魄力不足了呢？魄力又是什么？考察一个人的魄力应该看他晚上睡觉时的那个状态，因为晚上睡觉以后，魂是休息了的，而魄还在工作。比如到晚上打呼噜、心跳骤停，或者是憋不住尿，这些都是魄力不足的表现。另外，魄力也是指人的高级神经反射的灵敏程度。比如，你的手碰到一个刚倒了开水的杯子，你很快就会把手拿开，这个本能的反应就叫魄力。

“形体不敝”说的是肉体没有坏、没有残、没有缺、没有萎、没有废，因为在气脉常通的情况下，肉身是健全的。

以前有个典故叫“楚王好细腰，宫中多饿死”。看看现在人穿的紧身衣，钢筋箍着，然后把自己的身体勒成条，目的其实是为了好看，为了讨好别人，结果把自己的气血闹得很淤滞，这是俗人的做法。圣人是怎样做的呢？他们很爱惜自己的身体，既不损坏也不摧残它们，这是前提。在这个基础上，人才能做到“精神不散”。

形体如果不破窟窿、不漏洞、不漏精、不漏气、不漏神的话，人就能好好地活着，慢慢地，他能达到圣人这个境界；如果身体某处破了，漏了，里面的精气神都漏掉了，人就会“年半百而动作皆衰”。

我经常说要学会用“神”。《上古天真论》第一段讲“今时之人，不时御神”，就是说现在的人不懂得按照四季和昼夜的变化去调整自己的生物钟和节奏。其实“神”就是气的一个节奏。做到天人合一，“神”就省劲了。如果你老跟“神”对抗，白天睡，晚上熬夜，这就是“逆”，不会用“神”。另外，用“神”还须聚精会神。我们常说“精诚所至，金石为开”，它用的也是“神”。把“神”聚到一块，就好像凸透镜把太阳光聚到一个点能把东西烧着了一样，你就能做出很多意想不到的、惊天动地的事情来。

很多人都相信自己的意识，但我告诉大家，意识不是“神”。“神”是天赋的一种本能，你要学会用它。我国优秀的射击运动员王义夫其实是个近视眼。十米气步枪，他靠什么打？他说“靠感觉”。射击运动员很多都是近视眼，他们打枪找的是感觉，如有神助！感觉就是用“神”去体会那个靶子在哪儿，然后调整自己的呼吸，聚精会神。在

某个阶段，突然射击，这叫用神。所以，周围人一点儿也不能喧闹，不能影响他。你看足球前锋射门的一瞬间，多少照相机跟着拍，但前锋的眼睛是闭着的。他们射门也是靠“神”来瞄准和完成的。

## 做贤人有什么好处——“法则天地，象似日月”

面对同样一张X光片，不同的大夫看，会得出不同的结论；同一个大夫看，十年前看和十年后看，他得出的结论也不一样。是什么变了？是人的心变了。

《上古天真论》前面已经讲了真人、至人和圣人，现在我来讲贤人。贤人比圣人地位要低一点。大家都知道孔子是大圣人，他的弟子是七十二贤人。我们说“追比圣贤”，觉得圣贤是地位很高的人。古人就细细罗列出来，告诉我们贤人又达到了一个怎样的境界。

首先是“法则天地，象似日月”。天的变化我们叫“道”，地的变化我们叫“理”，而人制定出来的规则我们叫法则。“法”随天，“则”随地，就像圆随天，所以，圆规是用来画圆的。

法则天地的意思就是根据天道、地理的变化来制定人的行为规则、法则。我们平时说的“日出而作，日落而息”“负阴抱阳”“坐北朝南”，这都是根据阴阳、天地的变化制定出来的。做这些事的是谁呢？他就是贤人。

“象似日月”，这个“象”需要解释一下。“象”和“像”有什么不同呢？我是做医生

的，就举和我相关的例子。比如说，我们拍的X光片应该叫“像”。面对同一个“像”，住院医师说，这是肺癌；主治医师说，不是，这是钙化导致的结核病症；请老教授审阅后，他说这是烟抽多了后，肺的纹理纤维化了，有口痰在那儿堵着没排出来。而这三个结论都只能叫做“象”。它是一种无形的，接近于真相的主观感觉。

“像”是客观的存在，而“象”是主观的感觉。所以，面对同一个“像”，能产生出不同的“象”。那么谁更接近于真相呢？打开看看吧，这是现代科学的研究方法。所以，很多人说你们中医不科学，应该拿出证据来。我说不管有没有证据，最后都要落实到医生的素质上来。最后证实是老教授说得对。为什么老教授看出来，而他的下级医生没看出来？为什么病人照了X光片，县里面的医院解决不了，还要拿到省城的医院去，再不行，拿到北京来看？因为读片子的人的水平决定了谁更接近于真相。

在古代，当一个人的素质非常高的时候，虽然他可以看到的客观证据很小。但是，他得出的结论照样能接近真相，接近自然。现在的机器是很发达了，但医生的素质下降了，尽管有很多证据，但打开一看还是错的。

我们常说“相由心生”，这个“相”是你的心神对客观的物质世界的一个感觉。中医讲，“望而知之谓之神”，意思是医生的眼睛一看病人，他就能得出一个接近真相的结论，这样的医生就叫“神医”。另外还有“闻而知之谓之圣，问而知之谓之巧，切而知之谓之工”。这是做医生的四个级别、四种境界。

高明的破案专家也是这样，他看见一个脚印（脚印是像），马上就可以得出这个人的性别、身高、体重等信息，然后真相就出来了。同样的，一个高明的汽车修理师，他一听发动机的声音，就知道发动机哪有问题。一个高明的指挥家，指挥几十人的乐队，谁拉错了一个音，他马上就听出来了！一个高明的中医大夫，三个指头往手上一搭，甚至不摸异性的手（男女授受不亲），悬根丝过来一搭，病人的阴阳、表里、虚实、寒热，真相了然于心。为什么他们能有如此敏锐的感觉？因为他们的心神是经过多年而磨练出来的啊！

象似日月就是自己的心跟着日月、星辰的变化走，就是保持与天地同步的节奏。著名的物理学家牛顿，在他晚年的时候，他开始追求更加形而上的东西，那是他的心更加接近于自然的原因。

古代有个很有意思的故事叫“佛头着粪公

案”。讲的是有个好辩论的人，他去参观佛庙时跟和尚聊起了天，他说：“听佛祖说万物皆有佛性？”和尚回答说：“佛祖是这么说的。”“那么鸟有没有佛性呢？”他继续问。“理论上应该有。”和尚当然如此回答。这时候，和尚就落入他设计的圈套了，他说：“鸟既然有佛性，它为什么往佛的头上拉屎呢，这不是对佛的不尊敬吗？”和尚陷入了两难：要么是佛祖错了，鸟没有佛性；要么就是佛像不对，它只是泥胎木偶，根本就没什么佛性。

佛庙里立的是佛像。你面对那些“像”，是否会起庄严、肃穆、尊敬之心？不是所有人看见佛像都会起那个心的。有些人还想毁佛、烧庙、砸庙，他们看见佛像，起的是歹心。可见人们把寺庙和佛像塑得再辉煌、再漂亮，也不见得能改变人的内心。在鸟雀的眼里，佛头只是个安全的，不受外界骚扰的一个平台。

针对那个好辩者提出的问题，和尚是这样回答的：“正是因为他有佛性，鸟雀才在佛像头上拉屎。否则，它怎么不去老鹰头上拉屎？”鸟见了谁能起庄严肃穆之心？见了能吃它的老鹰才会畏、惧、恐。

所以，大家记住，所有的X光片都是客观的，但

它并不能替代真相。面对同样一张X光片，不同的大夫看，会得出不同的结论；同一个大夫看，十年前看和十年后看，他得出的结论也不一样。是什么变了？是人的心变了，所以，大家要相信自己的心。

关于真相，上面的这个故事已经解释得非常清楚了。我们经常把一些客观的存在当成主观的感觉，这不对，只有人的心神对物质的体会才是最接近真相的。

# 天象的变化和人间的变化是相对应的

## ——“辨列星辰”

古人仰观天文，俯察地理。夜观天象，有“克星”侵犯，“紫微斗数”就知道今晚有刺客来袭，这些古人全都算得到。所以，天象的变化和人间的变化完全是对应的，这就是“天人合一”。

“辨列星辰”说的是我们东方最古老的一个传承，就是辨认二十八星宿。我们经常说东方青龙、西方白虎、南方朱雀、北方玄武。这些星宿名是怎么来的？其实，古人对天象的观测是以他们所在的位置为中心的。从他们所在的位置抬头看，总是有星星在围绕着我们转。东方的那几颗星形状看起来就像一条龙。

有一句话叫“二月二，龙抬头”。什么叫龙抬头？就是农历二月二正赶上开春，接近“惊蛰”这个节气，东方的那一群星宿刚刚露出地平线，就好像龙要抬起头来一样。所以叫“二月二，龙抬头”。

中国人的普通生活都跟天文结合在一块。以前有一个西方的传教士跟中国人讲西方的天文地理知识，可当他来到中国一看，一个农村的孩子都懂这些，他就觉得这实在是太奇怪了。为什么？中国古代这些智慧、文明真是太发达了！

南方的星辰是一个鸟形，所以叫“朱雀”，西方像一个“白虎”，北方是两组，分为龟蛇，所以叫“玄武”。这就是“辨列星辰”，中国人不仅意识到日月变化会对人有影响，而且他们还意识到了更大范围内，天体运行的变化会对人产生影响。所以，《黄帝内经》专门有几章讲“五运六气”。

“风、寒、暑、湿、燥、火”叫六气；而“五运”指的是“木、火、土、金、水”的变化。这种运气的变化，按照“天干”和“地支”的排列，不同的年有不同的“六运”。比如说，今年就是一个土运不及的年，所以，2009年是个土牛年，按旧历算是乙丑年，是个湿气太重的年。这些理论都是贤人根据真人、至人、圣人对自己的教诲，把它们记载下来的。

古人仰观天文，俯察地理。夜观天象，有“克星”侵犯，“紫微斗数”就知道今晚有刺客来袭，这些古人全都算得到。所以，天象的变化和人间的变化完全是对应的，这就是“天人合一”。

## 贤人没法把握阴阳——“逆从阴阳，分别四时”

我们说“法于阴阳，合于术数，食饮有节，起居有常”，到贤人这儿就能做得挺好。

真人“把握阴阳”，至人“和于阴阳”，到贤人就是“逆从阴阳”了。意思是说贤人有时候顺从阴阳，有些时候又违背阴阳，他们不能把节奏掌握得那么好。贤人不是不想顺从阴阳，而是他的能力没有达到这个地步。

我见过几个练功高手，放一只鸟在自己手上，那个鸟怎么挣扎也飞不起来。鸟要想飞起来，爪子先要蹬一下，借助反作用力才能飞起来。鸟一蹬，他就感觉到那个劲了，被蹬的那块肌肉马上就塌下去了。所以，那只可怜的小鸟老在他手上想起飞，却起飞不了。这种敏锐的感觉是要修炼到一定程度才会达到的。

现代人是非要冻得不行才知道“天气变了”，圣人是“子时”一交，“阴阳”一变，那种阴阳的转换人家都能感觉到。到贤人这儿，他就有点逆于阴阳，但是还不错，起码他不是完全逆于阴阳的。所以，先知，后觉，再自悟，都是不同的层次。

我们说“法于阴阳，合于术数，食饮有节，起居有常”，到贤人这儿就能做得挺好。

“逆从阴阳”后面是“分别四时”，这样做的目的就是为了顺应四时“寒、热、温、凉”这四气的不同变化，让自己的行为和思想跟着季节、节气走，也就是“春生、夏长、秋收、冬藏”。

## 最差我们也应该做个贤人玩玩——“将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时”

“将从上古和同于道”，这句话的意思就是说，贤人要追随上古的真人，向他们学习。虽然贤人不能修炼到上古真人的那个境界，但是，他也要“照猫画虎”，学着人家那个样儿去“呼吸精气，独立守神”，慢慢地，他才能更接近于自然，更接近于“天道”。

最后面一句是“亦可使益寿而有极时”。这个跟真人的“寿敝天地，无有终时”不可同日而语。圣人可以活百数，而贤人可能没有活到一百岁。但是，他这一辈子活得比较精彩，他掌握了很多知识、学问，而且，他的生活节奏也和天地是同步的。所以，他也可以益寿延年。

## 后记 真传一句话

2008年年底，梁冬拉我去做一档广播节目——解读《黄帝内经》。第一篇《上古天真论》我们聊了足足13个小时。后来有人把对话整理成文字，洋洋洒洒也有十几万字。现在整理出版，出版人马松要求我写点什么感言。

我想说的话其实都已经在对话中说了，再说就有些絮叨、呱噪。想起2006年在我40岁生日的时候，我写过一首自勉的打油诗，不怕读者见笑，权且发布在此，以明心志，与读者共勉。

幸闻岐黄道，苦参造化机。

上疗君亲疾，下为含灵医。

自得轻毁誉，恬浮躁希。

心安不惑志，天年应有期。

徐文兵

己丑年六月初六于北京龙头公寓